

市总工会将开展女职工心理关爱服务周活动

涵盖线上心理训练、心理讲堂、心理热线服务等

本报讯 (记者 张晶 陈曦) 2022年“三八”国际劳动妇女节来临之际,北京市总工会女职工委员会和北京市总工会职工服务中心联合开展2022年“温情三月,呵护心灵”女职工线上心理关爱服务周活动,通过心理训练、心理讲堂、心理热线,帮助广大女职工调节压力,提升心理能量,促进身心和谐发展与健康。

据介绍,此次活动面向全市已建会单位女职工,自2022年3月7日至11日,将采取微信平台、课程平台、咨询热线等线上服务形式开展。其中,女职工线上心理

理训练项目,为女职工量身定制6款实用有趣的线上心理调适动画视频及减压训练指导视频,动画视频主题为“和睦家庭”“快乐之源”和“情绪调节”,减压训练的主题为“头颈部放松训练”“助眠训练”和“冥想训练”。视频将通过“首都职工心理发展”微信公众平台推送,为广大女职工提供多样化的线上互动心理服务资源,帮助女职工了解身心状态,进行自我调整与提升。

同时,为营造“三八”节女职工学习交流的良好氛围,广大女职工观看视频后,可在留言区

分享美好感受和训练心得,精选留言将有机会获得精美纪念品。

女职工线上心理讲堂项目,将邀请专家于3月8日至10日开展线上讲堂,甄选女职工关注度高的心理专题,通过丰富有趣的案例分享和专业讲解,深入浅出地带领女职工关注自己、关爱自己,更好地处理工作、生活中可能面临的心理挑战,掌握科学的自我调适方法。“首都职工心理发展”微信公众平台平台将推送相关链接。每日课程开始前,女职工可通过扫描二维码的形式进入课程直播间观看。

据了解,女职工心理咨询热

线服务项目,将为全市女职工提供7×24小时免费、便捷、专业的心理咨询服务,帮助有需求的女职工及其家属科学疏导不良情绪,有效缓解工作与生活中的诸

多困扰,为女职工提供心理支持,维护好广大女职工的心理健。有需要的女职工及家属可拨打咨询预约电话4000151123、4000251123。

女职工线上心理讲堂直播间链接



3月8日 15:00-17:00
乘风破浪:女性的职场角色与发展



3月9日 15:00-17:00
好好说话:家庭中的沟通秘籍



3月10日 15:00-17:00
魅力绽放:职场穿搭的小技巧

助力冬奥 首都工会在行动



暖心送行

近日,北京世园投资发展有限责任公司党委和工会一行来到北京世园公园,慰问即将进入闭环管理的冬残奥会颁奖广场服务保障团队。据了解,该团队由16名干部职工组成。慰问中,该公司党委和工会为保障团队送去慰问品,并表示,公司工会将全力以赴为职工解决闭环管理期间的后顾之忧。

本报记者 石海芹 摄影报道



航天职工读书活动分享家国情怀

近日,航天科工203所党政工团联合开展“爱党爱国”青年职工读书分享主题日活动。10位青年职工结合读书活动、岗位工作和个人思考,多角度、多方面、多维度展示了203所青年职工在推进研究所高质量发展中的青春力量。同时,各团支部积极开展青年职工“大学习”活动,通过线上、线下学习分享,引导青年职工感受家国情怀,传承航天精神。

通讯员 黄建领 摄影报道

大兴区总工会组织职工健步跑活动

本报讯 (记者 孙艳) 日前,由大兴区总工会、大兴区疾病预防控制中心主办的“飞扬大兴、共向未来”主题健步跑活动在永定河畔绿色港湾举办,以传承奥运精神,展现企业职工团队拼搏精神。

活动开始前,冬奥会北京冬奥公园站第272棒火炬手、区疾病预防控制中心主任高艳青,首钢园区第25棒火炬手、科兴控股董事长、总裁兼CEO尹卫东发表感言。随后,活动拉开帷幕,所有人员参与到10公里的健步跑中,每位旗手领跑500米,完成全长5公里的路程,大家共同唱响北京冬奥会主题口号“一起向未来”的主旋律。

记者了解到,参加活动的旗手及健身爱好者大部分都是生物医药产业基地的企业职工。“平时忙于工作,像这种相对运动量大的活动很少参



加,今天跟团队共同参与,和大家一起前进,感觉是对我们的一种相互激励。”北京科兴中维生物技术有限公司副总经理崔国亮表示,在10公里健步跑坚持下来后,身心都很放松,运动过后感觉比较舒爽,希望这样的活动越多越好,让中年、老年和青少年朋友都能参与健身,共同强健体魄,享受运动带来的快乐。大兴区总

工会党组书记、常务副主席王玉俊表示,本次活动的主题“飞扬大兴、共向未来”与冬奥会主题一脉相承,希望借助健身活动展现各级单位、企业的竞争精神、团队精神和拼搏精神。

据了解,大兴区凭借丰富的文体活动和良好的营商环境,不仅增强了企业职工的凝聚力,更加强了企业与企业之间的沟通与联系。

门头沟区总工会3000份洗护包送女职工

本报讯 (记者 闫长禄) “三八”节即将来临,为关爱女职工,满足女职工对美好生活需求,提升她们的幸福感、自豪感和获得感,门头沟区总工会将开展“三八”节女职工免费领取洗护礼包活动,此次派送的大礼包共计3000份。

据了解,此次活动的预订时间为2022年3月3日12:30-19:30和19:30-23:00。门头沟区总工会在女职工持总工会会员互助服务卡

均可参加,在“北京工会12351”手机APP预订,或登录北京12351职工服务网(www.bjzgh12351.org)从“会员活动参与入口”登录进入活动页面进行预订。

此次活动礼包将采用邮寄方式,女职工预订成功后,无需验证,区总工会将按预订时间的先后顺序,邮寄到职工填写的准确地址。每卡限预订1次1份,先订先得,订完为止。

公交车女职工系列活动展风采

本报讯 (记者 崔欣 通讯员 张鸿源 蔡颖) “三八”节前夕,北京公交集团电车西部车队工会联合组织女职工在香山公园开展“创新争优见风采,携手奋斗新征程”主题活动。

据了解,此次活动共分为打破僵局、玫瑰感恩、玫瑰斗秀、玫瑰绽放及健步走五个环节。活动中,电车4队、5队、动物园枢纽中心等10个车队的60多名女职工齐聚香山公园,在相互的鼓励下开展了丰富多彩的活动。

女职工纷纷表示:“此次活动非常有新意,既释放了紧张的

工作压力,又调节了心理状态,焕发了工作热情,工会开展的丰富多彩的活动为我们搭建沟通的桥梁,丰富了团队的业余文体生活。”

怀柔区总工会召开全面从严治党工作会

本报讯 (记者 崔欣 通讯员 宋雅欣) 近日,怀柔区总工会召开2022年全面从严治党工作会,区总工会党组书记、副主席樊晓娟在会上传达了《中共北京市怀柔区总工会党组2022年落实全面从严治党主体责任工作方案》。

樊晓娟表示,2022年,怀柔区总工会落实全面从严治党工作将从深刻认识落实全面从严治党工

作的重大意义入手,发挥全面从严治党引领保障作用,确保“十四五”时期重大战略任务落实见效;深刻理解落实全面从严治党的实质内涵,即“抓思想要从严、抓管党要从严、抓执纪要从严、抓作风要从严、抓反腐败要从严”;切实履行落实全面从严治党的主体责任,强化思想武装,强化党对一切工作的领导,提高政治站位,推进从严治党(党建)工作与

业务工作深度融合,强化主体责任,抓住领导干部这个“关键少数”。“我们将把全面从严治党工作融入贯穿到工会各项业务工作中,融入到学习工作生活中,努力推动怀柔工会工作实现新提升、开创新局面,为推动怀柔在北京率先基本实现社会主义现代化新征程中展翅腾飞贡献工会智慧和力量,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。”

广告

燕京啤酒
YANJING BEER

中国探月工程官方合作伙伴
Official Partner of the China's Lunar Exploration Program

登报咨询电话:63522410