

今年北京市职工线上心理辅导开放日活动圆满完成

全年直接受益职工近万人

本报讯 (记者 张晶) 在疫情防控复杂多变的形势下,北京市总工会职工服务中心持续做好职工心理关爱服务工作。10月20日,2022年北京市职工线上心理辅导开放日活动最后一场成功举办。至此,从今年5月持续至10月的开放日活动圆满完成。期间,市总工会职工服务中心面向全市已建会单位,共推出6类主题、24场活动,每场活动均由知名心理专家担任讲师,引导职工提升心理能量,塑造积极心态。据统计,全年直接受益职工近万人。

群内互动频繁 课堂学习氛围浓厚热烈

10月,职工线上心理辅导开放日活动的主题为“共同营造和谐团队”,共设4场4个授课群,分别于10月10日、10月20日的上午和下午开课,参与职工2000名。

活动中,资深心理讲师、临床心理咨询专家以《共同营造和谐团队》为主题,围绕大背景下和谐团队的重要性、非正式关系

和隐藏范式理论、团队人际沟通的BART模型、团队互动中的情商模型等内容,与微信群内职工进行了分享。20日上午,在认真聆听了1个多小时的课程后,职工们纷纷表示受益匪浅,并踊跃发言,分享感悟。

为了让开放日活动更有针对性,每次课前,市总工会职工服务中心工作人员都会先在微信群内收集职工问题,对于职工关注度高、老师不仅会在授课时侧重讲解,还在课后逐一为职工答疑解惑。就在你问我答中,双方频频互动,课堂学习氛围感也被直接拉满。

“有的同事总把负面情绪带到工作中,我该如何做才能让他人负能量不影响到自己?”课前收集时,不少职工都提到这点。老师耐心地解答了大家的困惑,在团队中,当团队中有三分之一人有焦虑和担忧的情绪出现,组织中的其他人就会很快被传染。面对这种情况,要注意把握好边界感,把自己的边界调整得更远更硬,尽量不要让自己受到负面情绪的影响。

线上开展活动 工会服务丝毫不马虎

据悉,市总工会职工服务中心职工心理关爱服务开放日活动已连续举办7年,生动实用的课程内容得到职工的广泛好评。今年,为持续做好疫情常态化防控期间的职工心理关爱服务工作,市总工会职工服务中心利用线上心理辅导服务覆盖面广、灵活性强、形式多样的特点,继续推出了职工线上心理辅导开放日活动,活动包括“不让情绪左右工作”“从容应对生活压力”“父母做孩子的榜样”“职场中的良好沟通”“积极心态这样养成”“共同营造和谐团队”6大可选主题。一经推出,仅两天时间全年场次全部报满,原计划开设24场、服务职工1.2万人次的活动,共计收到276家单位、超过7万人次的报名。

记者了解到,由于疫情防控形势严峻复杂,活动均以微信群职工线上心理辅导的形式开展。活动中,邀请知名心理专家进群,带领职工开展专题心理辅导活动,引导职工共同探讨关注的问

题,帮助职工解决共性心理困惑,促进职工彼此启发、相互支持,在良好的团队氛围中收获自我成长。

“活动虽然是线上开展的,但是我们全程都尽心尽力做好服务工作,希望职工通过活动有所收获,能够在当前现实环境中提升心理能力和韧性。”市总工会职工服务中心相关负责人表示,由于人数限制,很多有需求的职工不能入群参加课程,为此,他们特意在每期主题课程结束后,整理出“干货知识点”,发表到“首都职工心理发展”微信公众号上,职工关注后即可免费浏览学习。

工会心理服务“触手可得” 鼓励职工正视心理健康问题

“近几年来,市总工会持续开展首都职工心理状况调查,调查显示,首都职工面临着来自生活、家庭及工作的巨大心理压力,强烈渴望专业的心理服务。”市总工会职工服务中心相关负责人表示:“每次开放日活动结束后,我们都会积极向职工宣传推广市总工会职工心理服务共享资源,帮助职工提升主动寻求心理援助的意识,鼓励职工正视心理健康问题。”

记者了解到,职工可关注“首都职工心理发展”公众号和“首都职工服务云课堂”视频号,免费学习观看经典心理学知识、心理案例分享及心理培训视频;拨打7×24小时的市总工会职工心理咨询热线(4000151123、4000251123),解决心理困扰;每星期二、星期四,北京工会会员及家属可预约现场心理咨询服务,预约方式:关注“首都职工心理发展”公众号,点击下方的“心理咨询”——“线下咨询预约”服务模块,咨询地点为市总工会职工服务中心。

此外,为实现全市职工心理服务的普惠制与全覆盖,市总工会还搭建了覆盖全市已建会单位及职工的北京市职工心理体验服务系统,职工只需凭身份证号或工会会员互助服务卡号登录,即可随时随地进行自助服务,了解自己的心理状况,有意识地做好自身调适,让心理服务“触手可得”。

顺义区总工会开设“慧企学堂”学历提升秋季班

涵盖行政管理等4个专业 84名产业工人将开启新学年

本报讯 (记者 王路曼) 记者从顺义区总工会获悉,该区总工会开办第二届“慧企学堂”学历提升秋季班,84名产业工人报名参加。顺义区总工会预计投入经费25.2万元助力职工学历、素质双提升。

据了解,为贯彻落实北京市推进产业工人队伍建设改革协调小组印发的《关于进一步健全完善制度机制 深化首都产业工人队伍建设改革的实施意见》文件精神,全面提高顺义区产业工人学历层次及综合素质,顺义区总

工会结合辖区实际情况,加强与顺义区社教中心、北京开放大学顺义分校合作力度,开设了第二届“慧企学堂”学历提升秋季班。

本届学历提升班将采用线上线下相结合的方式开展,设有专科班、本科班,涵盖行政管理、大数据与会计、人力资源管理、工商管理4个专业。“区总工会为每名满足助推条件的产业工人发放助推金3000元,分三学年发放,预计共投入经费25.2万元。”工作人员介绍,北京开放大学顺

义分校为每名产业工人配套补贴1000元。目前,84名产业工人将开启新学年,累计上半年开设的第一届“慧企学堂”学历提升春季班报名情况,2022年顺义区总工会学历提升班共有144名产业工人报名参与。

下一步,顺义区总工会将形成常态化工作机制,继续与区内教育机构强化合作,开展产业工人学历提升工作,满足广大产业工人不断增长的自我提升需求,助力全区产业工人综合素质提高和全区经济健康持续发展。

密云区总工会慰问辖区900余名毕业班教师

本报讯 (记者 王路曼) 近日,密云区总工会对全区初高中900余名毕业班教师进行慰问,为他们送上“娘家人”的关怀。

在慰问现场,密云区总工会党组书记、常务副主席晁怀新对学校毕业班教育、教学工作给予高度评价,对全体毕业班教师的辛勤付出表示敬意。在深切关心毕业班教师们生活、鼓励教师们努力工作的同时,晁

怀新叮嘱大家,要注意身体健康,争取做到生活、工作两不误,努力在明年的中、高考中再创辉煌。

毕业班教师们纷纷表示,有工会做后盾、有领导的关心,他们一定会全力以赴做好各项备考工作,上好每一堂课、站好每一班岗,帮助学生树立备考信心,确保他们以最佳的状态迎考,发挥出最好水平。

北京公交集团保修分公司四厂工会举行荣休纪念仪式

退休职工畅所欲言共议公交保修峥嵘岁月



本报讯 (通讯员 李小雷) “记得当年我在底盘组,每次清理保养车的底盘,都整得灰头土脸。现在有了无人化智能除尘车间,清洁车辆既卫生又环保……”说起当年的工作经历,退休职工王春利满怀感慨。“刚参加工作时,刘书宝师傅就是我的带班师傅,不但技术好得没话说,在生活上

对我的关心和帮助更是让我永记于心。”办公室主任李璐深情地讲述她和即将退休的刘师傅那段师徒情缘。

近日,北京公交集团保修分公司四厂工会为2022年度退休职工举行了一场小型的荣休纪念仪式。该厂工会主席为退休职工们发放了荣誉奖牌和退休纪念品。

荣休仪式气氛热烈而温馨。退休职工围坐在一起唠家常,你一言、我一语,共忆公交保修的峥嵘岁月,讲述自己的公交故事。有的讲述公交保障活动中鲜为人知的小故事;有的感慨首都公交发展的新变化;还有的端详着“中国红”公交车模,如数家珍地回忆几十年来公交车型的发展变迁。一个个小故事,不仅见证了公交企业的发展变化,更是老师傅们为公交保修改革发展奉献青春、挥洒汗水的真实写照。该厂党委书记李小军代表企业感谢退休职工多年来在保修岗位上扎实工作、辛勤劳动,并为职工佩戴退休荣誉勋章。

据了解,为将职工荣休仪式越办越好,保修分公司工会在“职工荣休仪式”的会场布置、活动样式、主题风格等环节不断创新,让荣休仪式次次有创意、年年有新意,带给退休职工更多的归属感、获得感和幸福感。



华润双鹤药业工会举办职工书画摄影展

本报讯 (记者 石海芹) 为庆祝党的二十大胜利召开,近日,华润双鹤药业股份有限公司工会举办职工书画摄影展。本次职工书画摄影展,从各单位踊跃报送的180余件作品中,精心遴选50余件进行展出。

据介绍,本次参展的书法作品书体种类丰富,绘画作品风格精彩多样,摄影作品真挚动人,多角度多形式歌颂党的光荣历史和成就,赞美新中国的壮丽山河

和繁荣昌盛,表现了全体双鹤人爱党爱国爱企的情怀。

通过观展,广大职工充分感受祖国的富强、时代的进步、公司的发展,以及双鹤人勇于担当、爱岗敬业、锐意进取、埋头苦干的精神风貌。该公司工会相关负责人表示,工会将以本次职工书画摄影展为契机,在引领职工听党话、跟党走的同时,进一步推进职工文化自信自强、守正创新,推动工会工作迈上新台阶。