

深入学习贯彻党的二十大精神 奋力开拓首都工会工作新局面

2023年职工心理疏导技术培训班开班

全市50名基层工会干部和职工心灵驿站管理员参训

本报讯（记者 张晶）近日，北京市总工会职工服务中心举办2023年职工心理疏导技术培训班，来自全市的50名基层工会干部和职工心灵驿站管理员参加培训。

为期4天的培训动静结合、有张有弛、由浅入深。期间，既安排了《职工心理疏导基本理论》等理论知识学习，也开展了职工心理疏导技术训练、放松技术训练等实操技能演练。在《心理疏导的基本理论》课程中，心理专业的老师围绕心理疏导工作伦理意识、职业边界与自我照顾，以及心理疏导的基本机制、目标主题、基本步骤、相关心理学原理等内容，进行了讲授。在实操演练环节，老师带领学员做了适合职场的放松训

练，包括呼吸放松法、想象放松法等，让学员在时间和场地都有限的情况下，能够进行自我放松。培训通过理论和实操相结合的方式，让工会干部和职工心灵驿站管理员更加系统地掌握了心理疏导的专业知识和技能，不仅懂得心理疏导，还能做好心理疏导。

为了确保学习效果，培训还设计了互动体验、角色扮演和小组讨论等多个环节，引导学员积极互动，从独立思考到相互交流再到集体协作，在不知不觉间，大家的心理疏导技能得到了明显提升。

“这次培训干货满满，短短几天收获颇丰。”“我会把所学知识带回到工作岗位中，让更多人受益。”“心理关爱是一件非常有意义的事情，身为工会工作者，我们将不断提高自己、帮助他人。”培训结束后，学员们纷纷表示意犹未尽，希望今后能有更多机会参加这样生动且实用的培训，同时，大家也不约而同地表达了身为工会干部，在关爱职工心理健康方面，有着义不容辞的责任，会将所学运用到今后的工作中，更好地服务广大职工。

近年来，市总工会职工服务中心推出多个心理关爱主题培训，以此不断提升广大工会干部及职工心灵驿站管理员等人文关怀和心理疏导工作的能力，更好地帮助职工解决心理困惑。下一步，市总工会职工服务中心将继续开展职工心理疏导等服务，满足职工心理健康实际需求。

北京工商大学表彰优秀教职工

本报讯（记者 任洁 通讯员 张扬 曹薇）北京工商大学近日举行“立德树人育桃李，弦歌不辍献芳华”表彰大会，对为学校各项事业发展作出突出贡献的教职工给予表彰。此次活动由该校工会主办。

北京工商大学党委副书记、校长郭建华在致辞中向受表彰的集体和个人表示祝贺。他表示，学校将继续坚持以人为本，培养打造高素质教师队伍，持续推进人事制度改革，更加关心关爱教师，全面深化教师队伍建设改革。

从教30年教师代表、经济学院老师周莉表示，北京工商大学这片沃土丰富了教师们的人生，成就了教师们的事业。教师是一个需要大爱的职业，与同学们相伴，让她相信“保持热爱是事业成功和人生幸福的前提”。她期待继续为教育事业贡献绵薄之力，见证更多学子在知识的海洋中茁壮成长。

会上，教职工代表带来歌曲串烧《灿若星河》，用歌声对新时代新征程下教师的使命进行新的阐释；生态环境学院的教职工带来舞蹈《绿水青山》，用舞姿描绘了人类与大自然和谐共处的美丽画卷；教师代表带来朗诵《我们的芳华》，动情讲述身为教师立德树人的心路历程；学生合唱团献上《每当我走过老师窗前》，表达同学们对老师的感恩之心。

会上，教职工代表带来歌曲串烧《灿若星河》，用歌声对新时代新征程下教师的使命进行新的阐释；生态环境学院的教职工带来舞蹈《绿水青山》，用舞姿描绘了人类与大自然和谐共处的美丽画卷；教师代表带来朗诵《我们的芳华》，动情讲述身为教师立德树人的心路历程；学生合唱团献上《每当我走过老师窗前》，表达同学们对老师的感恩之心。

密云公交系统职工享受爱心义诊

本报讯（记者 王路曼）近日，一场面向密云区公交系统职工的健康义诊活动，在该区新南路场站拉开序幕。北京市宝城客运有限责任公司工会邀请北京中医研究院的医务工作者现场为职工把脉，守护一线职工身体健康。

义诊现场，医生一边为职工把脉，一边询问了解职工身体状况，同时还针对公交驾驶员日常工作特点提出了建议，并耐心解答职工的问题，同时为职工进行了针灸以及腰椎、颈椎等部位按摩。

“此次义诊活动提高了职工的健康意识和自我保健意识，把温暖与关爱送到了职工心坎里，得到了大家的一致好评。”宝城客运公司工会相关负责人介绍，开展此次义诊活动旨在为职工筑起一道健康屏障，通过活动让职工对自己的身体有个全面了解，确保每名职工都能以饱满的热情和健康的体魄投入到工作和生活中。下一步，宝城客运公司工会将继续开展爱心义诊活动，为更多职工提供完善的健康管理解决方案。

朝阳区举办劳动关系协调员技能培训班

本报讯（记者 刘欣欣）近日，朝阳区总工会、朝阳区人力资源和社会保障局共同举办的“2023年朝阳区劳动关系协调员技能培训班”开班。培训班学员共计50名，均为各街道（地区）办事处、各行业从事劳动关系协调工作的骨干力量。

据了解，此次培训班为期5天，集培训、考核、取证于一体，坚持职业化标准，着重讲授劳动法律法规、劳动合同管理、劳动关系协调技巧、劳动争议处理、劳动关系预警与风险防控、

职工权益保障等涉及劳动关系的重点知识。

开班仪式上，朝阳区总工会兼职副主席王雷为全体学员作动员，介绍此次培训班的教学概况，并对培训纪律和成效提出要求。望京街道劳动仲裁调解员白毅代表全体学员发言，表示将珍惜此次培训机会，认真学习，提升技能，为区域劳动关系和谐稳定贡献自己的力量。

朝阳区总工会党组书记、常务副主席姬文革指出，此次培训

班是为了落实产业工人队伍建设改革工作要求，有效提升街乡和行业劳动关系调解队伍的工作技能水平，推动区域发展、促进劳动关系和谐稳定，结合社会需要和工作实际需求举办。不仅是朝阳区总工会在推进职工职业技能提升方面的探索，更是区总工会坚持维权向前一步、推进新时代和谐劳动关系创建的具体举措。希望各位学员通过培训，全面掌握专业知识，系统提升各项技能，在推动构建和谐劳动关系中发挥更大作用。

航天科工203所七室工会开展趣味知识问答

本报讯（通讯员 高远）近日，航天科工203所七室分工会联合该所团支部组织了一场别开生面的航天知识问答竞赛，此次活动以玩促学、以趣启智、以赛促行，参赛选手和现场观众在欢声笑语中缓解了工作压力、促进了沟通交流、提高了团队协作意识。

本次活动参与人员均为青年职工，活动分为必答题、抢答题、观众互动和你来比划我来猜等环节。必答题阶段，五组选手每位成员都要回答一道关于航天专业知识的问题，内容涉及成品生产、筛选试验、PCS建设、保密教育等，在此过程中由于职工

的业务能力比较扎实，一轮下来的比分不相上下，但在随后的抢答题阶段，就变成了“八仙过海、各显神通”，观众互动在选手问答间歇穿插进行。随后的“你来比划我来猜”环节引发更多笑声，青年职工在这个阶段充分展现了自身朝气蓬勃、精力充沛、思维活跃的特点。

该所七室分工会相关负责人表示，作为航天系统青年职工，身上肩负着重要的职责。通过开展轻松愉悦的趣味活动，进一步激发青年职工自身的积极性、主动性、创造性，凝聚起砥砺前行、攻坚克难的先锋力量。



赛出风采

近日，朝阳区劲松街道总工会开展了以“强体质、构和谐、促发展”为主题的乒乓球比赛，吸引辖区60余名职工参与。赛场上，职工们精神饱满、动作娴熟，展现出英姿飒爽、神采飞扬的风采。

本报记者 曹立栋 摄影报道

师带徒

近日，北京公交集团客六分公司工会组织各车队分会开展形式多样的“师带徒”活动。其中，第三车队工会分会组织开展“以师带徒，薪火相传”经验交流座谈会。会上，北京市劳模魏新围绕车辆驾驶技术等方面知识进行分享，并走进车厢现场示范。

本报记者 盛丽
通讯员 宋元元 摄影报道



顺义区总工会开办女职工素质提升课堂

本报讯（记者 王路曼）学习优秀企业工会工作方法、体验创意插花……近日，由顺义区总工会、北京银行顺义支行共同开展的女职工素质提升活动，走进北京华美丽服饰有限公司。该活动以“奋进新征程，巾帼绽芳华”为主题，吸引辖区内50余名工会女职工干部及女职工参加。

据了解，为全面提升女职工综合素质，激发女职工立足岗位、建功立业的热情，顺义区总工会精心组织，邀请女职工先后参观了北京华美丽服饰有限公司工会

北京市示范职工书屋、爱慕博物馆和工坊。工作人员介绍：“通过参观使大家充分了解了华美丽公司开展职工读书活动的经验做法、该公司的发展历史和苏绣的刺绣工艺方法等。”

随后举办的手工制作蕾丝创意插花课堂上，由老师现场讲解制作方法，女职工把一张张蕾丝布凭借自己对美的理解缝制成了一朵朵美丽的蕾丝花，将修剪的鲜花进行层次搭配后，变成了色彩缤纷、赏心悦目的花艺作品。手工制作完成后，女职工交流分享

自己的花束作品并合影留念。

“北京华美丽服饰有限公司先后获评全国模范职工之家、全国工人先锋号、北京市示范职工书屋和北京市‘安康杯’竞赛优胜班组等，工会工作的经验做法值得大家学习。”顺义区总工会党组成员、副主席高丰义参加活动并指出，未来，区总工会将不断整合社会资源，创新工作方式和方法，继续举办素质提升活动，不断提升女职工的综合素质，促进女职工不断充实完善自己，更好掌握岗位所需要的技术和技能。