附件3：

关于举办2022年“温情三月，呵护心灵”

女职工心理关爱服务周活动的通知

各区总工会，北京经济技术开发区总工会，各产业工会，各局工会，各集团、公司工会，各高等院校工会，各直属基层工会：

在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，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职业心理健康。现将有关工作通知如下。

一、服务时间

2022年3月7日至11日

二、服务形式

线上服务（包括微信平台、课程平台、咨询热线等）

三、服务对象

全市工会会员单位女职工

四、服务项目

**项目一：自我觉察，关爱有加---女职工线上心理训练**

1.服务内容

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，通过“首都职工心理发展”微信公众平台，为广大女职工提供多样化的线上互动心理服务资源，帮助女职工觉察心身状态，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，可在两篇心理训练推送文下方留言区分享美好感受和训练心得，精选留言将有机会获得一份女职工心理关爱服务周活动纪念品。

具体内容如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **类别** | **视频主题** | **内容介绍** |
| 1 | 心理调适动画 | 和睦家庭 | 通过动画小故事，分享如何处理好婆媳关系的小妙招。 |
| 2 | 快乐之源 | 购物砍价引发心理不快？到底是什么给快乐上了“枷锁”。 |
| 3 | 情绪调节 | 我们能承受不快与压力的“容器”远比自己想象的大。 |
| 4 | 减压训练指导 | 头颈部放松训练 | 一起来做三分钟头颈部放松训练，帮助我们快速消除疲惫。 |
| 5 | 助眠训练 | 能够缓解精神压力和肌肉紧张的小训练，几步重获良好睡眠。 |
| 6 | 冥想训练 | 感受唯美画面视觉与心理指导语音频的结合，静心冥想体验，爱每一个自己。 |

2.目标与效果

通过开展线上心理训练内容，帮助女职工觉察自我心理状态；同时，作为线上心理讲堂的引入篇章，以趣味性训练、美好心得分享的方式，激发女职工对自我探索与自我成长的关注。

3.参与方式

（1）关注“首都职工心理发展”微信公众号，3月7日当天将收到两篇线上心理训练推送；

（2）观看训练视频后，在下方留言区写下美好感受和训练心得；

（3）精选职工留言将呈现在留言区，截至2022年3月18日12：00，留言点赞数前38名（两篇共计76名）职工，按照主办方消息通知提供有效联系方式，将于近期收到一份女职工心理关爱服务周活动纪念品。

**项目二：女性力量，心心分享--女职工线上心理讲堂**

1.服务内容

甄选女职工关注度高的心理专题，邀请专家开展线上讲堂，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，更好的处理工作、生活中可能面临的心理挑战，掌握科学的自我调适方法。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **主题** | **内容介绍** | **授课专家** | **直播间链接** |
| 3月8日  （周二）  15:00- 17:00 | 乘风破浪：女性的职场角色与发展 | 针对女职工面临的较集中的职场工作特点和压力感受进行分析探讨，帮助女职工掌握职场压力调节与快乐高效工作的科学方法，促进身心和谐发展与职业心理健康。 | 陈祉妍：  中国科学院心理研究所教授，国民心理健康评估发展中心负责人。 | F:\2022.03.08总工会直播文档\乘风破浪_20220208221130.png乘风破浪_20220208221130 |
| 3月9日  （周三）  15:00- 17:00 | 好好说话：家庭中的沟通秘籍 | 家庭关系是社会关系的重要组成部分，通过案例分享，展现家庭生活中可能面临的人际情境与沟通问题，提供高效的沟通方法和技巧，促进家庭成员间相互尊重、理解、包容与共同成长。 | 邸晓兰：  国内知名健康教育专家，北京大学回龙观临床医学院教育处教学办公室主任，主任医师、教授。 | F:\2022.03.08总工会直播文档\好好说话_20220208221234.png好好说话_20220208221234 |
| 3月10日  （周四）  15:00- 17:00 | 魅力绽放：职场穿搭的小技巧 | 结合不同年龄段职场女性的心理和外貌特点，针对大家在工作中可能面临的身材、容貌焦虑等问题进行解惑，通过分享兼顾职业感又不拘谨的穿搭技巧，帮助女职工培养审美意识，提升内外自信力。 | 王小灿：  北京服装学院培训中心时尚设计研究院院长、教授。致力于个人品牌、形象管理、高级定制领域研究近二十年。 | F:\2022.03.08总工会直播文档\美丽绽放_20220208221303.png美丽绽放_20220208221303 |

温馨提示：扫描上方二维码，可以分别定制开播提醒。

2.目标与效果

将女职工关注的话题通过线上案例分享与专业讲解的方式展现，传播科学的心理学知识，助力全市女职工提升心理能量，以积极的心态应对工作与生活中的各种挑战。

3.参与方式

3月8日至10日，每日课程开始前，通过扫描二维码的形式进入课程直播间观看。

**项目三：心语心愿，贴心呵护--女职工心理咨询热线服务**

1.服务内容

心理咨询热线作为一种行之有效且方便实用的心理咨询途径，逐渐成为广大职工认可度高的心理支持与援助服务之一。为了使全市女职工能够享受免费、便捷、专业的心理咨询服务，北京市总工会职工心理咨询热线7\*24小时为广大女职工及家属提供支持。

2.目标与效果

通过提供心理咨询热线服务，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康。

3.参与方式

女职工可随时拨打职工心理咨询预约电话，4000151123/4000251123

（联系方式：杨梦頔，周娜；83570335,83570053）