附件6

首都工匠学院

2024年积极心理体验课研修培训

申报和实施指南

为赋能劳模工匠、职工匠师、职工讲师的心理素质，保持积极向上的阳光心态，丰富积极心理学师资储备，北京市总工会举办2024年积极心理体验课研修培训。申报及实施事项如下：

一、培训内容

积极心理体验课每月开设1-2个主题，结合心理沙盘、心灵图卡、绘画等方式开展教学，课程安排详见附表1。

二、培训安排

（一）培训对象：劳模工匠、职工匠师、职工讲师、首都职工教育培训示范点师资及对积极心理学感兴趣的职工。

（二）培训规模：10人/场，共10场。

（三）培训时间：2024年4月-11月，具体开课时间和培训安排另行通知。

（四）培训安排：2学时/场，每月1-2场。

（五）培训地点：北京市总工会职工大学

（六）培训方式及要求：培训分多场开展，学员可根据课程安排，结合自身需要申报。

三、报名方式

（一）报名要求：参加培训人员填写《首都工匠学院2024年积极心理体验课研修培训报名表》（附表2），并发送到指定邮箱。汇总遴选后确定最终参训人员，纸质版材料一式一份签字盖章后参训当天提交。

（二）报名截止日期：**2024年4月10日**

（三）联系方式：

地 址：西城区陶然亭路53号北京市总工会职工大学

联系人：白老师

联系电话：63550049

电子邮箱：Peixun@ghgy.com.cn

附表1

首都工匠学院

2024年积极心理体验课课程安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **时间** | **主题** | **简介** |
| 1 | 4月12日 | 我画我心：自我成长探索 | 学员通过绘画的方式进行自我探索与觉察，在艺术表达中放松身心。 |
| 2 | 4月26日 | “一沙一世界”心理沙盘体验课：我的动力来源 | 在引导师的指导下，学员在团体沙盘中用沙具进行探索与互动，激发自我潜能，促使内心成长。 |
| 3 | 5月10日 | “心灵图卡”心理体验课：劳动创造幸福 | 学员通过心灵图卡探索黄金时刻，通过排阵挖掘职业发展潜能。 |
| 4 | 5月24日 | 心随舞动：“我爱我”心理健康节 | 通过舞动的方式促进情绪与身体的连结，让学员心灵和身体对话，促进身心平衡与健康。 |
| 5 | 6月14日 | 涂鸦日记 助你心晴 | 学员通过绘画的方式进行自我表达、探索与觉察。 |
| 6 | 7月5日 | 心理工作坊：觉察的力量 | 体验翻转课堂，提高觉察情绪、人际关系的能力，使人变得更加愉悦与自信，建立良好的人际互动。 |
| 7 | 9月10日 | “心灵图卡”心理体验课：长大后我就成了你 | 教师节主题活动。 |
| 8 | 9月20日 | “一沙一世界”心理沙盘体验课：心理韧性 | 在引导师的指导下，学员在团体沙盘中用沙具进行探索与互动，激发自我潜能，提高心理能量，探索成长路径。 |
| 9 | 10月18日 | 心理工作坊：影片心理赋能课 | 以影视片段为媒介，在引导师的引导和解读中，促使学员打开心扉、习得问题处理能力，在艺术中获得正能量。 |
| 10 | 11月22日 | “心灵图卡”心理体验课：个人年终复盘 | 学员通过心灵图卡从8个方面进行年终复盘，通过成长型思维积聚心理能量。 |

附表2

首都工匠学院2024年积极心理体验课研修培训报名表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** | | |  | **所在单位** |  | |
| **职 务** | | |  | **联系方式** |  | |
| **如为，请勾选：**□劳模工匠 □职工匠师 □职工讲师  □首都职工教育培训示范点教师 | | | | | | |
| **请在您向报名的场次后画“√”** | | | | | | |
| **序号** | **时间** | **主题** | | | | **报名画“√”** |
| 1 | 4月12日 | 我画我心：自我成长探索 | | | |  |
| 2 | 4月26日 | “一沙一世界”心理沙盘体验课：我的动力来源 | | | |  |
| 3 | 5月10日 | “心灵图卡”心理体验课：劳动创造幸福 | | | |  |
| 4 | 5月24日 | 心随舞动：“我爱我”心理健康节 | | | |  |
| 5 | 6月14日 | 涂鸦日记 助你心晴 | | | |  |
| 6 | 7月5日 | 心理工作坊：觉察的力量 | | | |  |
| 7 | 9月10日 | “心灵图卡”心理体验课：长大后我就成了你 | | | |  |
| 8 | 9月20日 | “一沙一世界”心理沙盘体验课：心理韧性 | | | |  |
| 9 | 10月18日 | 心理工作坊：影片心理赋能课 | | | |  |
| 10 | 11月22日 | “心灵图卡”心理体验课：年终复盘 | | | |  |
| 单位意见 | | 盖 章  年 月 日 | | | | |

注：请将盖章后的扫描件电子版发送邮箱。全部信息填写不完整，视为报名无效。