附件2:

**女职工线上心理关爱项目**

**项目一:“春暖大地，舞起生命活力”—舞动减压辅导课**

邀请舞动心理治疗专家，运用舞动艺术心理疗法，以视频教学的形式，指导大家通过身体与情感的表达，对身、心、智功能进行平衡统一，帮助女职工在防疫阶段减轻身心压力，改善不良情绪, 打造积极阳光的良好状态。

**项目二：“和谐关系，一切变美好”--家庭关系赋能课**

邀请心理专家运用萨提亚家庭治疗的方式，通过视频教学，带领大家学习探讨家庭关系案例，以及改善家庭关系的方法与技巧，帮助女职工学会以健康的心态和科学方法营造和谐的家庭关系。

**项目三：“魅力女性如何修炼”--形象与自信提升工作坊**

邀请魅力女性形象打造的行业专家，针对女职工春季护肤、职场妆容、色彩搭配等形象气质的提升需求，以视频教学的形式开展实操培训，帮助女职工掌握简单实用的自我设计法，塑造积极、自信、大方的职场形象。

**项目四：“心呵护，心倾诉”女职工心理咨询服务**

为了帮助大家预防与减轻各类心理困惑，方便职工及时得到心理援助，市总工会为全市职工开通了7\*24小时心理援助热线。全市女职工可随时拨打4000151123/4000251123，享受一对一电话心理咨询服务。