关于开展2019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：

为帮助女职工调节压力，增强自信，保持积极乐观的心态，在“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职工服务中心联合开展面向全市工会会员单位的2019年“温情三月，呵护心灵”女职工心理关爱服务周活动，并将该活动作为庆祝2019年“三八”国际劳动妇女节系列活动之一。现将具体事项通知如下：

一、服务时间

2019年3月4日至8日（周一至周五）

上午场9：30－11：30，下午场14：00－16：00

二、服务地点

北京职工服务中心（西城区虎坊路13号）

三、服务对象

全市工会会员单位女职工

四、报名方式

全市工会会员单位团体报名

五、服务项目

项目一：“春暖大地，舞起生命活力”—舞动心理团体辅导课

1．服务内容

邀请舞动心理治疗专家，以体验式团体辅导的形式，运用舞动艺术心理疗法，通过人体表情与动作的心理治疗功能，来平衡统一身、心、智和社交功能，帮助女职工提高自我觉察，改善应事能力，促进身心潜力的发挥。

2．目标与效果

通过自由舞动，让心灵和身体对话，觉察自我的情绪、认知，并同外界建立良好的人际互动，感受自己对个人存在的控制能力，以达到内外平衡，有效地改善职工的体形，提升自尊心、注意力及沟通技巧。

3．服务人数：250人（每场25人，共计10场）

项目二：“魅力女性如何修炼”－－形象与自信提升工作坊

1．服务内容

邀请魅力女性形象打造的行业专家，针对女职工着装、妆容等形象气质的培养，开展专题讲座与实操培训，帮助女职工塑造自信的职场形象，掌握简单实用的自我形象设计方法。

2．目标与效果

有效的自我形象设计，有助于建立良好的职业形象和精神风貌。通过开设女性职场形象工作坊，丰富女职工的精神文化生活，增强女职工的自信与气质，提升女职工的品味与审美。

3．服务人数：250人（每场25人，共计10场）

项目三：“改善沟通，一切更美好”萨提亚沟通模式辅导课

1．服务内容

邀请萨提亚治疗资深专家，帮助女职工了解并改善自己的沟通模式。在一致性沟通的时候，我们可以关注到自己、他人和情境是平衡的；当发生不一致沟通的时候，我们要么忽略了自己，要么忽略了他人，要么忽略了情境。通过课程让女职工了解在沟通中，注重“你和我”的同时，更要关心“我们”。

2．目标与效果

萨提亚沟通模式的最大特点是着重提高个人的自尊并改善沟通，凡事皆以人为本位，以关怀的信念，在被充分尊重和关心的过程中，让我们对事业、家庭、婚姻、健康以及个人成长有更深层次的感悟和学习。

3．服务人数：250人（每场25人，共计10场）

项目四：“心科普，心体验，心倾诉”女职工线上心理服务

1．服务内容

全市女职工可登陆“北京市职工心理体验服务系统”（www．bjzgxl．org），或关注“首都职工心理发展”微信公众号，免费体验心理测评、心理减压、心理咨询等多模块线上心理服务。在线心理咨询服务，由资深心理咨询师团队每天10：00至24：00（节假日无休）与广大职工在线互动。

2．目标与效果

“北京市职工心理体验服务系统”为全市职工提供免费、丰富、便捷、私密的在线心理服务资源。其中“心理咨询”模块为职工搭建了释放压力、调节情绪的在线倾诉平台，女职工可将工作生活中的困惑向咨询师倾诉，在专业人士的帮助下，一同探寻解决问题的方法，找到事业与家庭的平衡点。

3．服务人数：不限

六、注意事项

1．现场服务活动需提前报名，按照接收报名资料的先后顺序确定参与单位，报名成功与否以电话通知为准，名额有限，报满为止；

2．有意愿参与活动的单位，请于2019年2月22日前，将填写好的《报名表》（附件2）以电子邮件的形式发送至sdzgxlfz＠126．com；

3．活动当天请提前15分钟到场，务必携带工会会员互助服务卡刷卡，或使用北京工会12351手机APP扫描活动二维码；

4．本次活动为市总工会公益服务项目，不向参与单位收取任何费用；

5．由于会场车位有限，请尽量乘坐公共交通，开车人员请用A4纸自行打印车证“三八节心理”。

报名电话：83570325，83570324