附件2：

2021年“温情三月，呵护心灵”女职工

心理关爱服务周活动具体安排

一、活动时间

2021年3月8日至12日（周一至周五）

二、服务形式

线上服务（包括直播平台、微信平台、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：自我认知，关爱备至--女职工线上心理体检**

1.服务内容

精选专业心理测评量表，通过“首都职工心理发展”微信公众平台推送的方式，为广大女职工提供压力水平、家庭关系、自信程度三类心理自检服务，帮助女职工科学认识自我。具体内容如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **测评量表名称** | **题目数量** | **对应课程（见项目二）** |
| 1 | 压力自评量表 | 53题 | 心身压力调适 |
| 2 | 家庭功能评定量表 | 60题 | 家庭关系赋能 |
| 3 | 自信测试 | 20题 | 形象自信提升 |

2.参与方式

关注“首都职工心理发展”微信公众号，3月8日当天将收

到线上心理体检服务（测评量表）推送，测评后结果可即时查阅。

**项目二：魅力女性，内外兼修--女职工幸福课堂**

1.服务内容

根据女职工的特点和关注点，录制心身压力调适、家庭关系赋能、形象自信提升三类主题课程，利用微信公众平台推送的方式，将“女职工幸福课堂”送到女职工身边。具体内容如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主题** | **内容介绍** | **讲师** |
| 1 | 心身压力调适 | 在新冠肺炎疫情常态化防控的环境下，女职工在职场和生活中面临多方面压力，通过专家讲授与带领，帮助女职工正确认知压力，并利用多种方法为心身减压，激活内在能量，获得和谐体验。 | 崔勇：北京回龙观医院康复科主任  田松：北京回龙观医院艺术行为治疗中心音乐舞蹈室主任 |
| 2 | 家庭关系赋能 | 通过专家互动式讲授，带领女职工学习探讨家庭关系案例，帮助女职工了解维系家庭幸福的关键要素，掌握调节家庭关系的方法与技巧，构建和谐幸福的家庭氛围。 | 梁红：北京回龙观医院北京心理危机研究与干预中心主任、副教授，世界卫生组织心理危机预防研究与培训合作中心副主任 |
| 3 | 形象自信提升 | 结合不同年龄段女性的心理和外貌特点，为女职工教授护肤彩妆、着装搭配等形象气质提升方法，帮助女职工培养审美意识，珍惜和善待自己，更加自信、愉悦地工作与生活。 | 马瑛：国家注册高级礼仪培训师，美国 ACI 认证高级形象管理师（CISIM），清华大学继教学院签约教师 |

2.参与方式

关注“首都职工心理发展”微信公众号，3月8日当天

将收到女职工幸福课堂推送。

**项目三：心灵直播间，美好天天见--女职工专题直播课**

1.服务内容

甄选女职工关注度高的心理专题，邀请心理学专家开展线上直播课。在直播过程中，以专家讲授与互动答疑的形式，带领女职工关注自己、关爱自己，掌握自我调适方法，科学缓解压力，和谐人际关系，掌握健康幸福的秘笈。具体内容如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **主题** | **内容介绍** | **讲师** | **直播间链接** |
| 3月8日  14:00- 16:00 | 积极心理提升 | 从积极心理学的角度，帮助女职工充分挖掘自身潜在的能量，促进女职工以更加积极的视角和更加阳光的心态面对工作生活，提升幸福感指数。 | 樊富珉：清华大学社会科学学院积极心理学研究中心主任，北京师范大学临床与咨询心理学院院长。 | <https://play.yunxi.tv/pages/53ba330720a24494af1b812aec084602>  843f5cdbaaee3e65bdb9ed850924174 |
| 3月9日  14:00- 16:00 | 职场压力调节 | 针对女职工面临的较集中的职场压力感受进行分析探讨，帮助女职工掌握压力调节的科学方法与有效方式，促进身心和谐发展与职业健康。 | 柏燕谊：北京市婚姻家庭研究会副会长，《爱情保卫战》《第三调解室》等电视栏目常驻心理专家。 | <https://play.yunxi.tv/pages/b752e10f52654fa1b402990d7769d694>  ca1efadeb33f0a17000896c222dd621 |
| 3月10日  14:00- 16:00 | 亲子家庭教育 | 针对各年龄段亲子教育问题进行分析探讨，帮助女职工解答家庭教育中面临的诸多困惑，助力职工家长实现亲子关系的健康发展和共同成长。 | 刘华清：北京回龙观医院临床心理科主任，兼任儿童心理科主任，华北理工大学心理学院教授。 | <https://play.yunxi.tv/pages/4a0d74a9233747fcb3b147673c130b1f>  b38153f81b8629a620454d97c64cc35 |
| 3月11日  14:00- 16:00 | 人际情感沟通 | 了解人际关系和有效沟通的重要意义，对女职工工作与生活中面临的人际情感问题进行深入探讨，了解高效沟通技巧，提升人际互动能力。 | 施钢：中国农业大学心理素质教育中心主任，中央电视台、北京电视台、天津卫视等多家电视台特邀心理专家。 | <https://play.yunxi.tv/pages/cc5bbb9387e34e1c9c6a5a26879606e3>  adf69602207cd819096a03117f83f3e |
| 3月12日  14:00- 16:00 | 情绪管理赋能 | 引导女职工提升对自身情绪和他人情绪的认知、协调、互动及控制水平，从而帮助女职工在面对工作与生活中的各种问题时，做情绪的主人。 | 陈雪峰：中国科学院心理研究所副所长，中国心理学会副秘书长，中国科学院工会职工心理健康服务中心主任。 | <https://play.yunxi.tv/pages/2df040f472a04bea94dde1ef601cb060>  d6c2b151f0ca913e2806427d1dd6cd9 |

（说明：分别扫描上方五个二维码，可以定制开播提醒）

2.参与方式

3月8日至12日，每日课程开始前，通过点击链接或扫描二维码的形式，进入课程直播间观看并互动留言。

⒊该直播保留一周，可供观看回放。

**项目四：心语心愿心呵护--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。

2.参与方式

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

联系人及电话：杨梦頔，周娜；83570335,83570053