

员工减压，企业赋能

——我校为企业开展心理健康培训

为推进区政府提出的“政府建平台、企业派工人、工人选种类、职校请导师”技工培养新模式,为企业培养实用型、留得住、高技能的专业技术人才,2月24日,江苏省联合职业技术学院淮安工业中专办学点 江苏省淮安工业中等专业学校社会培训部在淮安圆通呼叫中心开展心理健康培训。





此次培训主要针对企业员工的心理健康问题，为期三个月，设立九个班次，旨在增强员工凝聚力、培养员工职业归属感、解决沟通、焦虑等心理问题。培训分上下两个场次，首先由工业中专吴龙老师将课程重点放在减压知识普及，让大家认识到压力是人类对外界的一种应激反应，在生活中极为常见，压力有着多种多样的成因，不同程度和层面的压力会给人的心理造成不同的影响；下半场由国家二级心理咨询师李淑芬老师用轻松愉悦的互动游戏教会员工如何排解和舒缓压力，调整自身的心理状态。

在场的职工们认真听取了讲座内容，积极参与互动，纷纷表示，通过此次讲座增进了对心理健康的了解，对排解压力和保持心理健康方面有一定启发。

（图文：周霞、李淑芬 审核：卢松、戚晓燕）