



“一场赋能又疗愈的心灵之旅”

苏州职工心理服务志愿者培训圆满收官

“这是一次赋能又疗愈的心灵之旅!”11月28日,为期两天的苏州市职工心理服务志愿者培训落幕。作为苏州市总工会持续推进职工心理服务体系建设的重要一环,本次培训以专业课程与人文体验交织的方式,为全市心理服务志愿者开启了一场知识与心灵的双重奔赴。

培训课程体系完整、内容务实,围绕“幸福导向的职工心理服务——有效沟通的技巧”“数智化驱动的员工心理与行为”“改进进程中职工压力管理和心态建设”“心理工作案例督导”等核心模块展开,融合理

论讲授与实操演练,助力志愿者构建“理论+实践”双支撑的服务能力。此外,颂钵疗愈、宋锦手作等特色选修课的设置,让学员在倾听与创造中回归内心,实现“助人先愈己”的成长闭环。

从承载历史文脉的江苏按察使署旧址,到尽展古典园林静谧雅致的南林饭店,两天的培训在多个富有苏州人文气息的场域中流转。学员们通过集中学习、小组互动、案例研讨与体验工坊等形式,在学与思、静与动之间,提升心理服务的实务能力与情感洞察力。

强大的师资阵容是本次培训的又一亮点。苏州市广济医院临床心理科主任汤臻、积极心理学专家关梅林、苏州大学教育学院教授黄辛隐、华东师范大学心理与认知科学学院教授段锦云等多位心理学领域专家学者联袂授课,从临床心理、组织行为、心理干预到身心疗愈,多维度为志愿者提供专业指导与深度赋能。参训志愿者普遍反馈,本次培训内容贴近职工需求,方法兼顾专业性与实用性,对未来深入企业、走进基层开展心理服务具有重要指导意义。

今年以来,苏州市总工会紧扣职工实际需求,创新实施“职工心理健康‘百千万’服务”实事项目,以“培养百名心理专业人才、开展千场心理健康课程、覆盖十万职工人次”为目标,通过系统化布局、专业化推进、精准化服务,全力构建职工心理健康服务网络。苏州市总工会副主席俞靖表示,各级工会将以实事项目为抓手,持续完善志愿者培训与服务体系,全面构建覆盖广泛、专业规范、响应及时的社会心理服务网络,为全市职工的心理健康与全面发展保驾护航。

苏工萱

“阳澄工匠课堂”进企业送技能促成长

为进一步提升相城区产业工人队伍素质,提高产业工人技术技能水平,相城区总工会持续开展“阳澄工匠课堂进企业”活动,面向全区企事业单位职工免费开展职工技能培训,力求把培训活动打造成为职工成长成才的平台,共同打造新时代知识型、技能型、创新型职工队伍。

今年,“阳澄工匠课堂进企业”活动共开设了职业素养、智能制造、安全生产、生活服务等9大类81门培训课程,还可以根据企业需求定制培训课程。截至10月底,共为167家企业开展技能培训289场,超

2600课时,服务职工超10000人次。10月以来,“阳澄工匠课堂进企业”活动分别开展了应急救护与消防演练、质量管理、健康管理、非遗缠花、精益生产管理等系列培训,受到职工们的一致好评。

苏州日宝科技有限责任公司开展了精益生产管理培训。培训以“消除浪费、提升效率”理论为指导,从5S管理入手,对精益生产的核心概念、意义、理念和工具方法进行生动形象地讲解。此次培训让大家直观认识到企业推行精益管理的必要性,也帮助职工在日常工作建立

起精益思维,学习精益管理的成功经验,并运用于实践中。

卡士酸奶(苏州)有限公司开展了非遗缠花培训。职工们通过手工实践,不仅锻炼了耐心与专注力,也在互相交流中增进了感情;课程在传承非遗的同时,也为企业文化建设增添了人文韵味。苏州环秀湖水务发展有限公司开展了健康管理培训。该培训结合企业近期开展的员工体检,重点对体检报告进行解读,帮助大家理解各项指标含义。老师还针对职场人群多发的健康问题,介绍了实用的保健方法。相城区总

职工亲子普法活动共享欢乐时光

11月30日,由太仓市总工会主办的“甜野普法·趣享自然”职工亲子欢乐行,在太仓香塘露营村画上句号。26组工会会员亲子家庭携手相伴,在法治熏陶与自然野趣中度过了一段美好时光。

“大手拉小手,学法一起走!”职工亲子家庭们走进太仓市工会职工法治文化园,跟着讲解员穿梭在法治广场和展厅中,从“工会如何帮职工维权”到“生活中的民法小知识”,原本严肃的法律知识在生动讲解中变得易懂又好记。法律知识竞答环节,5轮比拼轮番

上阵,职工家庭踊跃参与。从法治课堂来到“乡村体验场”,方糕制作区里,乡村阿姨们带着大家重温古法技艺,孩子们跟着家长一起制作方糕、捏出圆圆的糯米团。在“蔬果套丰收”游戏中,职工亲子们齐心协力,带了不少“战利品”回家。

这场亲子普法活动是太仓市总工会深化职工普法活动的一次有益探索,不仅让法律条文、法律知识深入人心,还拉近了亲子距离,更让职工感受到工会的温暖关怀。

太仓市总

长三角产业工人安全“大比武”

近日,由吴江区总工会、吴江区住房和城乡建设局、吴江区应急管理局联合主办,中铁九局一公司承办的长三角区域产业工人职业技能竞赛暨安全管理员技能比赛在中铁九局一公司西湖幼儿园项目施工现场举行,来自青吴嘉三地11家建设单位的安全管理员代表共50余人参加本次竞赛。

本次竞赛采用“理论+实操”考试方式进行,聚焦至关重要的工程安全生产领域,不仅是对产业工人技能水平的一次集中检阅,更是弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,营造“重视安全、崇尚技能”社会氛

围的生动实践,也是推进安全生产“六化”和全区安全生产隐患排查整治百日攻坚行动的有力举措。

吴江区总工会将坚持以职工为中心的工作导向,会同相关单位持续深化安全生产和劳动保护工作,重点开展千名班组长大培训,提升基层班组安全管理能力;常态化组织安全技能比武、安全知识宣讲等活动,推动安全理念深入人心;加强企业工会劳动保护监督检查力度,助力企业筑牢安全生产防线,为吴江区安全生产形势稳定向好和经济社会高质量发展保驾护航。

吴江区总

张家港“文艺轻骑兵”进企业

近日,“凝心聚力共奋进 同心逐梦谱新篇”张家港市总工会“文艺轻骑兵进企业”演出活动在南丰镇和机构(张家港)有限公司上演,标志着本年度该系列慰问演出收官。

演出在开场舞《健康道道令》中拉开帷幕,快板《天安门广场看升旗》、弹词开篇《民兵大摆地雷阵》、锡剧片段《军民鱼水情》等节目精彩纷呈,抒发了广大职工爱党爱国、爱岗敬业的真挚情感,展现了奋发进取、昂扬向上的精神风貌。

张家港市总

工会暖“新”护航小哥创就业幸福路

苏州工业园区总工会精准捕捉新业态群体需求,加速服务从有形覆盖向有效覆盖转化。近日,苏州工业园区娄葑街道双湖广场暖“新”驿站内人气爆棚,一场专为新业态劳动者外卖小哥量身打造的职业发展赋能创业培训在此举行,为有创业意愿或职业转型需要的新业态从业者送上“及时雨”。

本次活动由苏州工业园区总工会主办,娄葑街道总工会、双湖广场联合工会委员会与上海乐业服务社联合承办。培训开始前,作为工业园区(Her Power)国际她力量志愿者团队的外国志愿者,金发碧眼的小姐姐亲切地

苏州工业园区总工会

与参加培训的外卖小哥们交流,有针对性地给他们教授常用的英语口语,让跨文化志愿精神在驿站流淌。

培训启动后,驿站内座无虚席,不少晚到的小哥只能围在门口驻足聆听。结合外卖行业特性,导师既分享了项目选择、成本管控等创业干货,也重点提示市场风险、合规经营等注意事项,内容接地气、针对性强。

小哥们不时点头回应,积极与老师互动。“这样的培训太实用了,帮我们理清了创业思路!”“希望老师常来开课。”培训结束后,小哥们纷纷点赞。

苏州工业园区总工会



日前,2025苏州高新区职工登山友谊赛在太阳山国家森林公园活力开启。本次活动吸引了来自全区机关、企事业单位的38支代表队、近400名职工参与。大家在青山绿林间释放活力,展现了昂扬奋进、团结协作的精神风貌。

苏州高新区总工会

JIANG SU GONG REN BAO

工会宣传舆论阵地

服务职工群众平台



2026征订开始啦!

全年定价
216元

各地邮局
均可订阅

邮发代号
27-45

哪里有工会 哪里就有 江苏工人报

国内统一刊号 CN32-0003

订阅热线 025-83279185

网址 <https://www.jsgrb.com>



江苏工会

江苏工人报