附件 1

# 南宁市工人文化宫 2022 年“益”课堂进基层第一期

——“弘扬时代新风 树文明新风尚”精神文明培训专题公益讲座目录

本期“益”课堂进基层——“弘扬时代新风 树文明新风尚”精神文明培训专题公益讲座，由南宁市工人文化宫特邀名师团队，紧扣新时代精神文明建设主题，设计五大主题的 10 个精品讲座。各单位可在下述课程中按需选择，限报一场。具体课程设置如下。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 1 | **健康管理** | 《时间就是生命， 珍惜生命》—— 突发意外事故紧急救护知识课程 | 为贯彻新时代卫生与健康工作方针，牢固树立大卫生大健康的理念意识， 不断提高干部职工的健康防护意识，减少意外事故伤亡的发生，珍爱生命、重视健康，提升职工自救互救的能力和突发事件应急能力。 | 通过宣讲急救健康理论知识假人+真人模拟演习结合的形式，将理论知识落实到实操运用中。 | ，1.5小时 | 会场形式开展， 需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| ２ | **健康管理** | 职业病防治专题讲座 | 为持续提升广大干部职工健康素养水平，提高健康意识。帮助职工预防和改善干部职工常见职业疾病的发生，养成良好的职业健康卫生习惯，争做“健康小达人”。 | 通过宣讲职业病防治知识（如肩周炎、颈椎病腰间劳损，以及粉尘、噪音、高温作业等），提供科学有效的改善措施 | 、1.5小时。 | 会场形式开展， 需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人 |
| ３ | **健康管理** | 健康素养常识专题讲座 | 通过宣讲“三减三健”、戒烟控酒等知识，推进全民健康生活方式行动， 强化各单位职工健康生活方式，建设无烟党政机关。引导职工科学缓解压力， 释放情绪。对中医养生保健知识的宣讲，改善广大职工存在的亚健康问题。 | 宣讲健康素养常识（三减三健、戒烟控酒、心理健康、中医养生保健知识等），帮助职工改善亚健康问题，提供心理压力疏导与缓解的科学方法。 | 1.5小时 | 会场形式开展， 需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 4 | **家风建设** | 《礼韵书香润万家》中华好家风专题讲座 | 良好的家风不仅能够使一个家庭和和美美、长长久久，而且能够带动邻里之间的和谐和整个社会的文明和谐。推进家庭道德文明及和谐家庭的建设，进一步弘扬中华民族传统美德，培育和践行社会主义核心价值观，传承好家训、共筑中国梦，营造出和美家庭、和谐社区的良好氛围，传递社会正能量。 | 结合中华文化、案例分析、现实题材，开展交流互动。 | 3小时 | 会场形式开展， 需配备投影、音响、白板、桌椅、话筒。 | 30-50人 |
| 5 | **文明礼仪** | 《以诚相待 彬彬有礼——公务接待礼仪专题培训 | 公务接待是行政部门一项经常性的工作。课程将与从公务接待中的见面、引领、位次、会客、送别等全方位分享日常公务工作中的接待礼仪，帮助干部》职工行政提升职业素质和礼仪修养，确保公务接待过程的统一、规范、流畅， 使各个环节、方面都体现出较高的职业水准和礼仪水准，通过优质服务、文明服务，展现接待地的文明礼仪形象。 | 互动式教学形式，通过生动形象的视频、案例工具介绍、小组讨论讲解实际应用中的公务礼仪。 | 、3小时 | 建议学员分组排座， 需配备投影、音响、白板、桌椅、话筒等。 | 30-50人 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 6 | **文明礼仪** | 《魅力社交》——个人社交名片打造专题培训 | 深化“五个礼让”文明实践。在日常的人际交往中，礼仪不但是人们行为的规范模式，而且还是人际关系的润滑剂，它体现了个人的修养和素质的外在表现，也体现着个人的风度和魅力。通过课程训练，将帮助您提升整体形象， 找回魅力自己，打造优质个人名片。 | 互动式教学形式，通过情景模拟、实操结合等讲解实际应用中魅力社交。 | 3小时 | 建议学员分组排座， 需配备投影、音响、白板、桌椅、话筒。 | 30-50人 |
| 7 | **心理疏导** | 疫情防控背景下职工的心理调适专题讲座 | 在我国疫情防控常态化背景下，帮助职工疏导情绪压力，进行有效的心理调适、心理赋能和心理资本开发，以实现和谐工作氛围，提高工作效率，打造积极高效的优质工作团体。 | 将心理咨询的理论、技术与实际管理相结合，将心理学中团队游戏与团队活动融入课程中，注重体验和感受。 | 3小时 | 建议学员分组排座， 需配备投影、音响、白板、桌椅、话筒。 | 50人 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程大纲 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 8 | **心理疏导** | 压力管理与情绪调节专题讲座 | 通过甄别压力来源，进行合理心理应对，旨在解决职工心理健康问题，帮助职工进行认知改变与心理建设，实现情绪管理与心理平衡。开创个人与企业和谐高效成长的新思路和新途径，帮助构建友爱团队氛围，提升管理效能。 | 互动式教学形式，通过分组讨论、案例分析等理论与实际结合提供科学的心理疏导方法。 | ，3小时， | 建议学员分组排座， 需配备投影、音响、白板、桌椅、话筒。 | 50人 |
| 9 | **职场管理** | 职场人士高情商修炼专题讲座 | 研究表明在职场中高情商的员工容易更高效地交流，构建良好的关系，形成有效处理问题的策略，最终达成高绩效。本课程将帮助职工学习高情商的思维方式与表达逻辑，通过具有高情商的行为、语言，达到高效职场人际沟通。 | 互动式教学形式，通过生动形象的视频、案例工具介绍、小组讨论帮助职工实践提升。 | 、3小时 | 建议学员分组排座， 需配备投影、音响、白板、桌椅、话筒等。 | 50人 |
| 10 | **职场管理** | 结构化思维沟通表达的技巧专题讲座 | 结构化思维能帮助我们思考问题更有逻辑，解决问题更有效率，与人沟通更加清晰等。在核心竞争力的培养中， 结构化思维是投入产出比最高的一项能力。通过“金字塔式”立体化分析方式，帮助学员思考更为清晰，表达更为有力，提升职场效能，并将思维技术应用于工作实践，实现精准的高效沟通。 | 互动式教学形式，通过生动形象的视频、案例工具介绍、小组讨论帮助职工实践提升。 | 、3小时 | 建议学员分组排座， 需配备投影、音响、白板、桌椅、话筒等。 | 50人 |