南宁市工人文化宫2024年“益”课堂进基层

“中国梦·劳动美——凝心铸魂跟党走 团结奋斗新征程”

百场公益培训课程菜单

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 1 | **文****化****讲****座****类** | 办公收纳 | 如同一个人如果仪表干净整洁，更容易获得别人的好感一样，一张干净整洁的办公桌，也更能给人办事高效有条理的印象。掌握 4 点原则，形成良好的办公收纳习惯，既能使人工作高效，也能人心情愉悦投入到工作当中，自然能更好的实现自我价值。 | 理论授课实操互动 | 半天 | 会场形式开展需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 40人以上 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 2 | **文****化****讲****座****类** | 家庭教育 | 家庭是孩子最早接触的生活环境，家庭教育的重要性不言而喻。本次课程从做好言传身教，激发孩子的学习动力出发，有助于帮助职工家庭树立科学的家庭教育观念，引导父母了解和关注孩子的心理健康，掌握科学的家庭教育方法，助力孩子健康成长。 | 理论授课 | 半天 | 会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 3 | **文****化****讲****座****类** | 手机摄影 | 摄影是记录瞬间的艺术。利用手机的拍摄功能，我们可以轻松捕捉生活中的美妙瞬间。本次课程通过焦段、景别、运镜、构图等方面进行日常拍摄技巧解析，介绍简单易学的手机摄影后期软件及其功能使用，提升干部职工的手机摄影技巧和美学认知能力。 | 理论授课实操互动 | 半天 | 会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 4 | **文****化****讲****座****类** | 声音美学 | 声音也是一张高辨识度的个体名片，代表着个人形象。好听的声音也是提升魅力值的重要因素。本次课程主要进行美的声音塑造、美的声音表达，通过音域、腔体、气息、吐字等各方面进行训练，从而练就自己的好声音，让个人表达更清楚、更有说服力，有效的修炼声音魅力，提升个人影响力。 | 理论授课实操互动 | 半天 | 会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 5 | **文****化****讲****座****类** | 执行能力 | 想要成功，贵在执行。本次课程从如何成为优秀职工进行入手，重点对提高工作执行力的工作方式、工作方法进行讲解，让思考问题更有逻辑，解决问题更有效率，与人沟通更加清晰，从而提升职场效能，实现高效执行。 | 理论授课实操互动 | 半天 | 会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 6 | **文****化****讲****座****类** | 职场沟通 | 了解沟通概述、懂得沟通表达技巧，让更多的职场人士通过与不同对象（包括上级、同事、下级、外部、家人、跨部门）的沟通艺术来提高职场工作技能，实现双向共赢，快乐工作快乐交流。 | 理论授课实操互动 | 半天 | 会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 7 | **文****化****讲****座****类** | 公文写作 | 在日常工作中，我们经常接触到各种各样的公文，例如通知、请示、报告等。这些公文是我们与领导、同事、客户等进行有效沟通的重要工具。本次课程在讲解公文格式规范性的基础上，通过大量的公文案例讲解，侧重对总结、请示、报告等类型的文种进行精讲。 | 理论授课 | 半天 | 会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒。 | 50人以上 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 8 | **体****育****素****质****类** | 瑜 伽 | 　 了解瑜伽运动以及相关知识，练习如何控制身体和呼吸，通过行云流水般的流程动作组合来强身健体，强调运动与呼吸的和谐性，帮助职工伸展性、力量性和柔韧性得到全面的锻炼和提升。 | 理论授课实操互动 | 每 期四节课单节时长90分钟 | 需配备音响，有镜子为佳。需穿着便于活动的衣物，自备瑜伽垫。 | 20人以上 |
| 9 | **体****育****素****质****类** | 乒乓球 |  了解乒乓球运动以及相关知识，掌握握拍、挥拍、发球、接发球、击球等基本技术动作，着重学习乒乓球知识、乒乓球规则，重点练习乒乓球的发球接发球技术、击球拉球技术、实战训练、球感练习。 | 理论授课实操互动 | 每 期四节课单节时长90分钟 | 需配备乒乓球台学员需自备乒乓球、球拍 | 20人以上 |
| 序号 | 主题 | 课题 | 课程内容 | 课程形式 | 课时 | 场地要求 | 人数 |
| 10 | **体****育****素****质****类** | 羽毛球 | 了解羽毛球运动以及相关知识，掌握握拍、挥拍、击球等基本技术动作，重点练习羽毛球颠球放网技术、羽毛球高远球挑球技术、羽毛球接发球技术、反手网前技术，并通过实战训练进行球感练习。 | 理论授课实操互动 | 每 期四节课单节时长90分钟 | 空旷场地，羽球场地为佳。学员需自备球拍、羽毛球。 | 25人以上 |
| 11 | **体****育****素****质****类** | 气排球 | 了解气排球运动以及相关知识，掌握接发球、二传、拦网、扣球等基本技术动作。着重学习气排球知识、规则，重点练习接发球、二传、扣球技术、二传球感练习。 | 理论授课实操互动 | 每 期四节课单节时长90分钟 | 空旷场地，羽毛球、气排球场地为佳。学员需自备气排球。 | 25人以上 |

南宁市工人文化宫“益”课堂公益课申请表

|  |  |
| --- | --- |
| 工会名称 |  |
| 申请课程 |  |
| 上课时间 |   |
| 上课人数 |  |
| 上课地点 | 🞎内场：南宁市兴宁区民主路20号工人文化宫文化综合楼🞎外场：  |
| 联 系 人 |  | 联系人电话 |  |
| 申请工会意见 |    申请工会（盖章）：  年 月 日  |
| 南宁市工人文化宫教育培训中心意见 |  签字（盖章）： 年 月 日  |
| 南宁市工人文化宫分管领导意见 | 签字（盖章）： 年 月 日  |

申请说明：

1.本表用于基层工会申请南宁市工人文化宫“益”课堂系列活动公益课程，请加盖申请单位工会公章，扫描件发至南宁市工人文化宫教育培训中心邮箱（邮箱：nngrwhg@163.com）。

2.活动申请以递交盖章的申请表为准，每单位按需选择，限报一场，名额有限，先报先得。

3.南宁市工人文化宫教育培训中心收到申请表后将于3个工作日内回复申请单位报名情况及相应课表。

4.如有其它疑问，可联系南宁市工人文化宫教育培训中心详细咨询，联系电话：0771-2637577。