

中国职工保险互助会北京办事处文件

中互京字〔2021〕25号

中国职工保险互助会北京办事处 关于开展“心灵艺术之旅” 心理体验课活动的通知

围绕“我为群众办实事，互助保障送健康”为主题开展“心灵艺术之旅”心理体验活动，培养会员理性平和、积极向上的社会心态，为会员提供多样化服务内容。该活动通过丰富多彩的心理科普体验活动和艺术心理体验活动，帮助会员掌握缓解自身压力，调节自我情绪。具体通知如下：

一、活动时间及地点

时间：2021年4月至11月，每月第3周的周五下午14:00-17:00。（具体时间安排详见附件1）。

地点：北京职工服务中心（北京市西城区虎坊路13号）。

二、活动对象

面向全市会员，每场不超过50人。

三、报名方式

各代办处负责组织会员参加活动，需在参加活动当月的

第一周内填报《心理体验课报名表》（附件2），并以电子邮件方式报送至办事处会员服务部。因场地有限，当月名额报满即止。

四、活动内容

（一）心理科普体验活动

心理科普体验是以高科技心理体验设备作为载体，以帮助体验者了解心理学知识以及自我心理状态为目标，通过认知体验模块、行为训练模块、情绪感知模块、压力释放模块等体验模块进行视知觉、时间知觉、空间记忆、注意和身心互动体验，提升体验者对心理学的兴趣，同时体验者通过各场景的体验了解自我、疏导情绪、缓解压力。

1. 培训内容：体验示范中心6大功能区（展示宣传区，个体支持区，阅读试听区，放松训练区，活动体验区，冥想训练区），体验专业心理学设施设备的神奇功效，聆听心理健康知识讲解；

2. 授课方法：专业心理设备体验、团体互动体验。

（二）艺术心理体验活动

艺术心理体验以音乐、美术、舞蹈、戏剧等元素作为媒介，以听觉、视觉、体能、触觉等作为身心互动的一种心理体验形式。艺术心理体验活动是在心理专家的引导下，通过艺术的形式投射出会员心理状态，并在心理专家指导下缓和内心情感冲突，提升自我认知，改善人际关系，缓解心理压力。

1. 培训内容：开展舞动、绘画、沙盘、音乐、心理剧等

多种艺术形式心理体验活动；

2. 授课方法：团体互动体验、案例分析、技巧训练、角色扮演、游戏互动体验等方法。

五、活动要求

1. 请报名参加活动的会员按要求准时参加课程，并在课后配合管理老师填写满意度调查问卷。

2. 请保持良好的课堂秩序，有序参加互动体验，不迟到、早退，手机调至静音。

3. 参与本活动的代办处应留存活动照片，及时将活动照片（电子版）及工作信息报送至北京办事处会员服务部。

4. 如遇疫情等特殊因素影响，北京办事处将对授课时间及方式进行调整。

六、交通方式

因停车场地有限，请尽量选择公共交通出行。

七、联系方式

联系人及电话：陈子田 83570167 沈雅静67682517

会员服务部邮箱：syb@bjszghzbz.org.cn

中国职工保险互助会北京办事处



附件1:

2021年职工互助保障心理体验课活动 时间安排

序号	时间		备注
1	第1期	2021年04月23日	
2	第2期	2021年05月21日	
3	第3期	2021年06月18日	
4	第4期	2021年07月23日	
5	第5期	2021年08月20日	
6	第6期	2021年09月24日	
7	第7期	2021年10月22日	
8	第8期	2021年11月19日	

附件2:

2021年职工互助保障心理体验课活动报名表

代办处名称:

填表日期: 年 月 日

序号	姓名	单位编号	单位名称	手机号码	是否开车
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
...					
...					

填表人:

联系方式: