

# 公司EAP培训和团体拓展活动丰富多彩

本报讯(通讯员 康玉梅 沈大荣)为进一步提升心理咨询师和工会干部的专业技能,近日,公司工会组织各矿山系统30余人,在太钢岚县矿业公司开展了一期EAP培训和团队拓展训练。

在培训教室,集团公司工会首先组织大家观看多个心理健康案例,大家积极地对案例进行了分析,然后给在座的各位发放心理测试题,通过测试,引出九型人格主题,将深邃的九型人格深入浅出地向大家娓娓道来,让大家对《性格分类与管理心理

学》有了更深的感悟,懂得自己与他人的个性类型,从而明白了如何与不同的人交往沟通及融洽相处。而后郭玮老师以宝妈身份、风趣幽默的将不同人的脑力应对压力来临之际的反应及如何激发孩子天赋,进行了互动交流,大家对压力与挫折有了好的应对措施。

团队拓展训练活动更是丰富多彩,大家齐聚运动馆,首先分“苹果/榴莲/百香果”三组进行水果大作战,你蹲我起的热闹场面引得现场一片欢声笑语;“传履

带、建高塔”主题活动更是忙的不亦乐乎,各组成员利用旧报纸制作好履带,共同传动履带奋力向终点滚动,并且在终点利用履带完成巨塔的搭建。在整个活动过程中,虽然时间短,但大家的思维敏捷,彼此都能互融互信,快速进入角色,配合默契。最终各团队都将别具一格的“巨塔”完美地呈现在眼前。

感恩此次EAP培训和团体拓展活动,虽然时间短暂,但都受益匪浅,内心从不同维度得到了滋养,技能也相应得到了提升。



为提升企业形象和提高员工素养,近日,工程技术公司开展了管理人员商务礼仪培训,针对个人形象、仪态行为礼仪、日常交往礼仪、会客接待礼仪等方面进行了全面培训。老师精彩、丰富、生动的讲解,不仅有助于员工学到专业的商务礼仪知识,而且有助于塑造企业形象,创造良好效益。据悉,此次培训是该公司开展的“提升员工素质工程”系列行动之一。 赵晓坤 摄 苏勇 文

毋庸置疑,身处职场的人无一例外背负着或大或小的压力。给精神“松绑”,获得心灵的宁静,是每个人压抑在心底的渴望。近日,热连轧厂工会紧密贴近职工需求,专程邀请国家二级心理咨询师,公司EAP资深内训师张培俊老师为职工们讲授压力管理理念,传授“减压”绝技。

这天,热连轧厂会议室里,一堂名为“一张图读懂你的减压模式”的心理辅导讲座开讲了。为活跃气氛,张培俊老师讲课之前先组织了一轮新鲜有趣的互动游戏。说说笑笑中,完成游戏“热身”的职工们仿佛卸下了某种包袱,从坐姿到神态都变得轻松愉悦,不知不觉中被张老师引导进入了神奇的心理世界。

讲座主题是“绘画识压”。这是一种有效的减压方法。在场人员将脑海中第一时间浮现出的“雨中人”画面随意绘制在一张白纸上。随后,老师通过对每张图的专业解读,根据所绘雨点的密集度、雨滴笔画长短、人物相对大小、有无遮雨物、绘画者自身感受等多层因素对绘画者进行了心理压力等级、心理状态、承压模式的分析。通过张老师鞭辟入里的分析,每一副画都呈现出了一个完全迥异的心理世界。从画中可以看出来,有的人的压力来自于一味强调外部环境,缺乏自我建设能力;有的人则极度缺乏安全感,渴望他人的保护;有的人则是源自人际关系紧张等客观因素,不一而足。

张老师在讲授中对每副画的细枝末节进行了全方位地触摸,提炼出了极其细微的心理信息,令在场职工随着他的讲解,开始不自觉地观照自身心理状态。课程最后,张培俊老师带领大家进入了“正念冥想”的心理缓解步骤,让大家去体味自然放松的心灵境界。

为职工开设“减压”讲座,讲授“减压”绝技只是EAP工作的一个方面,热连轧厂工会将探索更多的工作方法,帮助职工加强自我心理建设,增强承压能力,以更好的心理状态投入工作和生活。

## 讲授「减压」绝技 助力员工心理健康

通讯员 刘敏

# 物流中心举办“强技能 提素质”知识竞赛

本报讯(通讯员 杜洁)为进一步提高职工铁路从业技能水平,打造高素质职工队伍,物流中心认真筹划、积极组织开展了以“强技能 提素质”为主题的铁路基础知识学习、竞赛活动,通过以“赛”促“学”、以“学”促“用”的方式激发全体职工学习热情,鼓舞攻坚创优干劲。活动期间,该中心及各作业区(科室)高度重视,强化组织、层层动员,引导职工积极参与铁路基础知识学习,并认真选拔参赛选手。比赛现场气氛热烈、高潮迭起,各参赛选手从容答题,表述准确,展现出参赛选手良好的精神风貌和过硬的专业素养。

通过本次知识竞赛,该中心各党支部、基层一线职工中掀起了学知识、强本领的学习热潮,也为参赛职工搭建了相互学习交流的平台,营造了良好的学习氛围。本次知识竞赛的圆满收官,是对职工技能素质提升效果的阶段性检验,也是职工素质向更高水平迈进的起点。该中心号召全体职工,要以学习竞赛为契机,不断提升岗位职业技能水平,积极发扬脚踏实地,忠于职守,敢于担当,勇往直前的火车头精神,立足本职,攻坚克难,为在极度困难的新形势下完成中心保产攻坚任务,构建新常态下的物流体系而不懈奋斗!

# 星光不负赶路人

(上接第一版)找到原因后,他很快便下定了决心,一定要努力努力再努力,真正地把操作技能学到手,把理论知识融会贯通,做一名能经得起多方面实践检验的集控人。

## 梅花香自苦寒来

随着焙烧作业区生产逐渐稳定,产质量要求也在逐渐提高,链回环系统也需要更精细化的操作。为了适应新形势,他结合集控的系统工艺调节模式,不断钻研摸索,抱着永不言败、勇于创新信念,总结出了一系列操作好方法。比如“由细微的链篦机风箱温度波动掌控全系统的温度调节”、“链回环热循环系统的调节重点即负压平衡的调节”、“由环冷机风管压力变化解读链回环系统碎球比例变化”、“球团产量增加环冷机温度控制是重点”、“根据生球量及时调节机头、窑头的喷煤量,降低煤耗”、“结合球团质量将链篦机风箱温度控制在下限范围有效降低了链篦机篦板的损耗”、“严格控制窑尾温度,延长窑内结圈的形从而延长生产周期”,正是通过这一点一滴的努力为作业区降本增效贡献自己的力量,不仅得到了作业区的认可,也受到了身边同事的一致称赞。

## 学无止境勇攀高峰

为了强化自己的知识体系,苏丹在闲暇之余他还和班组成员认真做好QC活动,例如课题项目“降低机头

爆裂球比例”,经过班组成员共同的努力终于将机头爆裂球比例降低,减少了粉率,保证了球团质量,也提高了各岗位的技能,尤其是集控的操作水平。

面对新工艺,例如碱性球团生产试验,他很快进入学习状态,在日常操作中,面对来料的变化,严格控制链篦机布料,重点关注链篦机温度,通过一系列措施,碱性球团生产能耗指标得到稳定。

面对脱硫酸脱环保系统的相继投入,保证系统正常运行是他面临的又一个难题。但这时的苏丹已经锻炼成了一名成熟的焙烧工,面对困难,他有自己的方法,通过控制系统负压等一系列关键点的研究,保证了环保系统的正常运行。

## 不忘初心奋勇向前

正是全方位的学习和一路的披荆斩棘,才使苏丹在2020年的技术比武中成功亮剑,多年的积累和持续不断的学习使他从一个普通的基层职工,到令人瞩目的晋阳工匠,苏丹用不忘初心的奋斗精神诠释了自身的职业价值和人生追求。

他从来不是走得最快的那个人,但无疑他是走得最稳的那个人,他的成长经历告诉我们,成绩的取得都不是偶然的,只有做好每一件身边事,脚踏实地,努力奋斗,才能不断开拓创新,照亮前进的道路。

近日,太钢岚县矿业公司组织各单位开展心肺复苏的理论培训和现场实操练习,职工更加精准地掌握了急救流程、胸外按压及人工呼吸的正确方法,为生产安全和职工生命健康保驾护航。图为培训现场。



康莹 摄