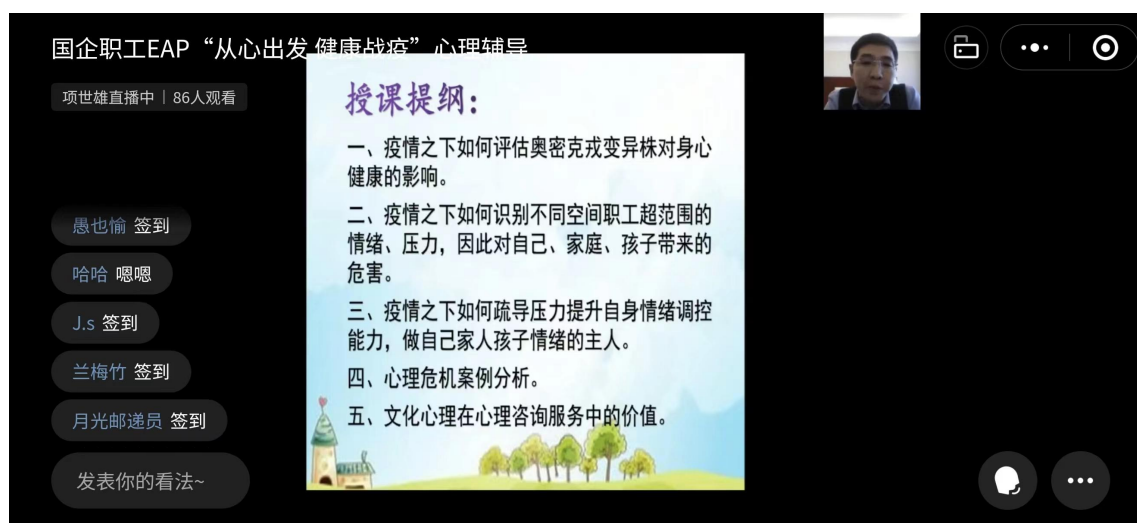


# 榆林榆横实业集团有限责任公司举办“从心出发、健康战疫”心理辅导线上培训课程

为进一步加强疫情防控期间职工心理健康关心关爱工作，帮助职工科学调适心理、正确疏导压力、统筹协调各方关系、全面筑牢心理防线，为全身心投入生产保运行和疫情服务保障工作提供心理支持，12月5日，人力资源部组织开展国企职工EAP“从心出发、健康战疫”心理辅导线上培训课程，各部门、各子分公司80余名职工在线实时收看。

本次线上培训邀请到国家“壹点灵”心理咨询平台入驻专家、国家三级心理咨询师、陕西省中西医结合心身委员会委员项世雄，项老师采取图文并茂的方式，结合当下疫情现



状及近年典型事故案例，围绕疫情之下不同空间职工自我减压技巧及如何做好心理调适展开，介绍了奥密克戎变异株对身心健康的影响，讲解了坚守生产岗位、下沉社区及居家职工的心理反应，分享了疏解压力、提升自身情绪调控能力的

方法和技巧，引导职工认识和了解家庭系统的重要性及文化心理学的现实意义，帮助职工在面临工作、生活和疫情压力时进行自我疏导，积极主动化压力为动力，更好的应对疫情带来的挑战。

本次线上培训课程着力指导职工，在当前防疫形势下，要适当调试自己，认识到管理压力和情绪调节的重要性，帮助职工在工作和生活中找到平衡点，以健康的心理、稳定的情绪、充沛的精力，为公司安全平稳运行及疫情防控保障工作贡献绵薄之力。

人力资源部

2022年12月6日