附件2

南宁市工人文化宫“益”课堂

2023年度进基层第一期特色公益菜单

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大精神，深入学习贯彻习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述，着力增强干部教育培训的时代性针对性有效性，建设高素质工会干部队伍，努力开创新时代新征程党的工运事业和工会工作新局面。

南宁市工人文化宫精心策划组织2023年度“益”课堂进基层第一期，采取“点菜式”模式满足各类培训的需求。按照基层需要、富有特色、专业性强的原则，现优选四大类七门课程，包含健康管理类、生活技能类、文化素养类、实用办公类等讲座，深化社会主义核心价值观教育，助力各工会积极打造健康文明、昂扬向上、全员参与的职工文化。

相关专题公益课程设置如下：

一、课程设置

（一）健康管理类：《职业病防治》、《急救知识》

（二）生活技能类：《衣橱收纳整理》

（三）文化素养类：《以诚相待 彬彬有礼》——公务接待礼仪专题培训、《仪表有范 举止有度》——公务形象礼仪专题培训

（四）实用办公类：《PDCA循环工作法》、《公众场合的即兴演讲的绽放》

“益”课堂-健康管理类

职业病防治讲座

为深入贯彻落实习近平总书记关于爱国卫生运动重要指示精神，响应全国总工会开展全国职工健康促进工程的号召，倡导文明健康绿色环保生活方式，养成良好的职业健康卫生习惯。本期“益”课堂《职业病防治讲座》，通过宣讲职业病防治知识（如肩周炎、颈椎病、腰间劳损），开展健康知识科普，提供科学有效的改善措施，助力提升广大干部职工健康素养水平和健康意识，争做“健康小达人”。

**讲座时长**：**2**小时

**教师配备：**一位主讲医生，一位助教医生，现场教学

**课程大纲：**通过宣讲颈腰椎理论知识，现场教学如何防治颈腰椎，提供科学有效的改善措施。

**场地要求：**会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒、翻页笔。

**推荐人数：30-100**人

“益”课堂-健康管理类

急救知识讲座

为进一步提升广大职工干部的应急救护能力，普及应急救护知识和技能，应对日常生活或出游中可能遇到的各种意外伤害，提升自救互救和突发事件的应急处突能力。本期“益”课堂《急救知识讲座》，学习基本急救知识，提升应急救助能力，共同搭建生命屏障，筑牢生命健康安全网络,实现人人学急救，急救为人人。

**讲座时长：2**小时

**教师配备：**一位救援队老师，一位救援队助教，现场教学

**课程大纲：**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，切实掌握操作方法和要点。

**场地要求：**会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒、翻页笔。

**推荐人数：30-100**人

“益”课堂-生活技能类

衣橱收纳整理

干净、整洁的生活总会让人心生愉悦，乱糟糟的空间却会影响我们的心情。高质量的整理让空间变得宽阔，让心胸和大脑也变得开阔。本期“益”课堂《衣橱收纳讲座》，助力收获一个整洁清新的生活环境，还有那种从里到外的秩序感和幸福感。久而久之，你会发现，改变的不仅是家里的衣橱，还有工作与生活状态，让我们告别“乱室佳人”，告别“衣满为患”，提高生活效率，实现“轻装上阵”！

**讲座时长**：**2**小时

**教师配备**：一位老师，一位助教，现场教学

**课程大纲**：通过理论知识讲解，实操案例分析，对挂衣、叠衣、收衣进行实操，互动式教学，了解实际生活中的衣橱整理。

**场地要求**：会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒、翻页笔。

**推荐人数**：**30-100**人

“益”课堂-文化素养类

《以诚相待 彬彬有礼》——公务接待礼仪专题培训

为进一步提升新时代干部职工的综合素养，树立良好的单位形象，进一步加深干部职工对公务接待礼仪基本规范的理解和掌握。本期“益”课堂《以诚相待 彬彬有礼》讲座，从会面礼仪、位次礼仪等多方面多角度为切入点，帮助单位内强素质、外塑形象，营造学礼仪、懂礼仪、讲礼仪的良好氛围，增强干部职工将礼仪融入日常工作的自觉性、主动性。

**讲座时长：3**小时

**教师配备：**一位老师，一位助教，现场教学

**课程大纲：**采用互动式教学形式，通过“课件讲解、视频展示、情景模拟”等教学形式，讲解实际应用中的公务接待礼仪。

**场地要求：**会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒、翻页笔。

**推荐人数：30-100**人

“益”课堂-文化素养类

《仪表有范 举止有度》——公务形象礼仪专题培训

礼仪是内涵的外延，气质是修养的沉淀，每个人的外在举止、穿着打扮和接人待物，就像是我们无形的“另一张名片”。

本期“益”课堂《仪表有范 举止有度》讲座，通过职业形象塑造，打造社交形象，提升文明素养，结合对神态、形态、仪态的提升练习，更好地彰显优雅风度和良好形象。

**讲座时长：3**小时

**教师配备：**一位老师，一位助教，现场教学

**课程大纲：**互动式教学形式，通过生动形象的视频、案例、小组讨论，讲解生活中的公务形象礼仪。

**场地要求：**会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒、翻页笔。

**推荐人数：30-100**人

“益”课堂-实用办公类

**公众场合即兴演讲的绽放**

我们常常会在很多场合碰到即兴讲话，从自我介绍、产品推荐，到上台讲话、会议总结，亦或是竞聘上岗、年会发言，职工干部的即兴讲话展现的不仅是自身魅力，而且还代表着他所在的公司或部门形象。本期“益”课堂《公众场合即兴演讲的绽放》帮助你在事先无准备的情况下，如何就眼前的场面、情境、事物和人物即兴发表演讲？掌握即兴演讲的技巧和方式，做到谈吐有致，逻辑清晰，从而胸有成竹，出口成章，让自己成为优秀的即兴演讲达人，赢得更多的掌声！

**讲座时长：3**小时

**教师配备：**一位老师，一位助教，现场教学

**课程大纲：**采用互动式教学形式，通过生动形象的视频、案例、小组讨论，教授在不同公众场合中，即兴演讲的方式方式，进行实战运用。

**场地要求：**会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒、翻页笔。

**推荐人数：30-100**人

“益”课堂-实用办公类

**PDCA循环工作法**

为不断提高改善业务流程，提高工作效率，保持良好的职场竞争力。本期“益”课堂《PDCA循环工作法讲座》，不仅帮助理清工作思路，提高工作效率；还能完善工作生活中的细节，在其中不断迭代升级。PDCA循环工作法强调工作推进前期制定清晰的工作计划和行动措施，中期的过程检查和后期的结果反馈与处理。它不仅是一种有效的管理方法，更是一种持续改进的思维方式。

**讲座时长：3**小时

**教师配备：**一位老师，一位助教，现场教学

**课程大纲：**采用互动式教学形式，通过生动形象的视频、案例、小组讨论，讲授“PDCA循环工作法”的底层逻辑和运用方法，并结合工作场景进行指导运用。

**场地要求：**会场形式开展，需配备电脑、投影、音响、桌椅、话筒、翻页笔。

**推荐人数：30-100**人