

河北省科技工作者服务中心

关于开展科技工作者心理赋能活动的通知

驻石各省级学会（协会、研究会），石家庄市科协，驻石各企业（园区）科协、高校科协，各有关单位：

在科技行业高压的工作环境下，为助力大家缓解焦虑、放松身心，帮助科技工作者掌握缓解焦虑的实用正念技巧，建立健康压力管理的认知框架，河北省科技工作者服务中心携手河北省心理学会开展“冀科汇·感知情绪 正念赋能”心理赋能活动，现将相关事宜通知如下：

一、活动主题及内容

活动主题：冀科汇·感知情绪 正念赋能

活动内容：

（一）“情绪接力”团队游戏，把情绪名称用肢体语言或表情展示出来，并由同组人员依次传递，使每位参与的科技工作者能够更好地理解他人的情绪，同时也对自己的情绪有更深刻的觉察。

（二）正念赋能环节：由专业引导者带领，参与的科技工作者保持舒适坐姿，通过调整深呼吸、集中注意力、正确应对杂念侵扰等步骤，引导科技工作者通过练习获得正念方法，掌握缓解

自身压力的相关能力。

二、活动时间

报名截止时间：2025 年 4 月 28 日 12:00

集合签到时间：2025 年 4 月 29 日 14:00-14:15

三、活动地点

河北师范大学综合楼

四、参与对象

石家庄范围内的科技工作者，共 30 人。

五、报名方式

请各有关单位组织本单位科技工作者积极参与，通过“河北省科技工作者服务中心”公众号-“人才服务”-“活动报名”窗口进行报名。

六、活动流程

所有参加人员需 **4 月 28 日中午 12:00 前**通过“河北师范大学博物馆”小程序完成预约，用于北门进校。具体步骤：进入小程序→选择“4.29 周二下午场次”→填写个人信息→生成电子通行证。

4 月 29 日 14:00-14:15 师大北门集合核验，由工作人员带领步行至综合楼。

14:30-16:30 通过“情绪接力”团队游戏以及“正念冥想”互动课程等互动性强的方式，缓解紧张情绪，减轻焦虑压力。

16:30 活动结束后统一从北门离校。

七、注意事项

预约后只能从北门步行入校，车辆请停放在北门口广场处。
从北门步行至综合楼大约需要 10-15 分钟，请合理安排入校时间，避免迟到。

联 系 人：孟伟 张林青

联系电话：0311-86673401

河北省科技工作者服务中心

2025 年 4 月 25 日

