**“女性力量，活力散发”妇女节主题活动计划书**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动名称** | “女性力量，活力散发”妇女节主题活动 | | | **活动类型** | | 社区活动 | **活动时间** | | 2025.03.08 | |
| **服务对象人数** | 40人 | | | **社工人数** | | 2人 | **志愿者人数** | | 10人 | |
| **活动地点** | 护理院中庭 | | | | | **负责社工** | 雷泽宇 | | | |
| **活动概述** | | | | | | | | | | |
| 国际劳动妇女节，是全世界劳动妇女团结奋斗的光辉节日，时刻提醒着我们，女性在各个领域取得了显著的进步，但仍需继续争取自由和权利。在这一天一些地方会举行游行、集会等活动，表达对女性的尊重、欣赏和爱意；还会在这一天举办各种活动，表彰女性在经济、政治及社会领域的成就。正值三八妇女节来临之际，为进一步增强女性工作者能力，护理院策划组织开展妇女节主题活动，活动从尊重女性员工意愿为出发点，以赋权增能为主要目的，侧重工作榜样宣讲、团队能力增强及工作压力释放等内容，策划巾帼故事分享会、团队游戏大挑战及压力释放小游戏等互动内容，招募护理院女性员工一起过有意义的节日。‌ | | | | | | | | | | |
| **理论依据** | | | | | | | | | | |
| 增能理论  增能理论认为个人的无力感是由于环境的排挤和压迫而产生的，这种无力感不仅源于个人对自我能力和价值的负面评价，也与他们在与社会环境的互动中形成的负面经验有关，但个人能力并非是固定不变的，而是可以通过与社会的积极互动不断增加和提升的。护理院工作的员工多面临生死离别等考验，在日复一日的相处中，这种情绪的消极面会不断累积，但减轻甚至消除这些情绪所带来的影响需要自身的能力。通过本次活动，从个人、团队等角度出发，帮助服务对象认识到自己的潜力与资源；充分发挥榜样作用，通过自我努力及外界支持不断强化自己，在活动中寻找团队的帮助，展现自身的魅力，不断增强个人能力，能更加从容面对工作、生活中的压力与挑战。 | | | | | | | | | | |
| **活动目标** | | | | | | | | | | |
| 1. 通过本次活动，帮助服务对象进一步强化支持网络系统； 2. 通过本次活动，帮助服务对象释放内心压力。 | | | | | | | | | | |
| **活动计划** | | | | | | | | | | |
| **活动时间** | **活动内容** | | | | **所需材料** | | | **负责社工** | | **备注** |
| 14:00-14:30 | 【活动前准备】   1. 布置打卡背景，摆放鲜花及便签，做好签到打卡准备； 2. 提前检查音响、话筒情况，调试影音设备； 3. 准备活动道具，将道具放在指定位置； 4. 摆放桌椅等。 | | | | 影音设备、活动道具、桌椅等 | | | 杨蓉蓉、邹恒翠、雷泽宇 | |  |
| 14:30-15：20 | 【打卡签到】  在活动入口处布置背景花墙、便签等，在打卡的同时可以写励志语句，然后拍照留念。  【故事分享会】  邀请2-3位优秀工作者分享她们在工作中的经历，可重点讲述印象深刻、专业性强的事例，在这些经历中的收获等。充分发挥榜样作用，为在场的服务对象解疑答惑，增强服务对象能力的同时，鼓励服务对象精耕专业领域。  【趣味接力赛】  服务对象分为南北两个阵营参加对抗赛，参加以下环节，用时少的队伍获胜。   1. 球行万里。本环节需要5人，将球从起点接力运送到指定位置，开始下一关，中途掉落则需要回到起点重新开始； 2. 筷子夹球。本环节需要1人，将球从上一关终点用筷子夹到指定位置，中途掉落则需要从头开始； 3. 无敌风火轮。本环节需要5人，待上一关完成后，加入到本关四人中，站在传送带内向指定位置前进。 4. 蒙眼敲锣。本环节需要2人，待上一关人到达后，一人蒙眼，一人指挥，向前走到锣处敲响。   至此，趣味接力赛全部结束。  【活动结束】  主持人再次送上祝福语，宣布本次活动结束。 | | | | 背景花墙、便签、影音设备、活动道具等 | | | 雷泽宇、邹恒翠、杨蓉蓉 | |  |
| 15:20-15:40 | 【活动结束】   1. 拍照留念； 2. 打扫会场。 | | | | 手机 | | | 邹恒翠、杨蓉蓉、雷泽宇 | |  |
| **活动物料** | | | | | | | | | | |
| **物料名称** | | **物料份数/个数** | **数量\*单价** | | | | **总价（元）** | | **备注** | |
| 各样鲜花 | | / | / | | | | 650 | | 临近节日，鲜花价格有波动 | |
| 花束包装、彩带 | | / | / | | | | 50 | |  | |
| 节日蛋糕 | | 1个 | 1个\*200元/个 | | | | 200 | | 8磅 | |
| 水果 | | / | / | | | | 200 | | 40人份 | |
| 气球、便签 | | / | / | | | | 20 | |  | |
| 乒乓球 | | 20个 | 20个\*0.5元/个 | | | | 10 | |  | |
| U型槽道具 | | 1套 | 1套\*45元/套 | | | | 45 | |  | |
| 无敌风火轮道具 | | 1套 | 1套\*65元/套 | | | | 65 | |  | |
| 蒙眼敲锣道具 | | 1套 | 1套\*60元/套 | | | | 60 | |  | |
| **合计** | | **1300元** | | | | | | | | |
| **活动风险及应对策略** | | | | | | | | | | |
| **活动风险** | | | | | | **应对策略** | | | | |
| 天气变化影响室外活动开展 | | | | | | 做好室内活动的准备，接力赛可根据实际情况减少环节或延期开展 | | | | |
| 活动中出现其他意外 | | | | | | 活动中出现意外需要撤离的，根据活动预案迅速有序退场 | | | | |
| **其他** | | | | | | | | | | |
| 申报社工签字 | 雷泽宇 | | | | | | | | | |
| 项目主管签字 |  | | | | | | | | | |
| 申报活动时间 | 2025.02.14 | | | | | | | | | |