



**تدريب الأعضاء:**

**كيفية إدارة الضغط النفسي بشكل أفضل**

**التدريب المميز لشهر أبريل**

**كيفية إدارة الضغط النفسي بشكل أفضل.** في هذا البرنامج، سيتعلم المشاركون تحديد مسببات الضغط النفسي في حياتهم وفهم تأثيرات ذلك. ينصب التركيز على استخدام الآليات الإيجابية للتعامل معه لتقليل التأثيرات السلبية للضغط النفسي. سيحظى المشاركون الحضور بفرصة لممارسة تمارين الاسترخاء.

**سيستفيد المشاركون بما يلي:**

* اختبار القيم والاختيارات الشخصية.
* تعلُّم مهارات تلبية الطلبات المتعددة.
* تقييم الحالة الحالية للتوازن والضغط النفسي.
* تحديد الموارد التي يمكن استخدامها لتلبية الاحتياجات.
* استكشاف الطرق لتحقيق توازن أفضل بين متطلبات الحياة المتضاربة.

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرةً لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (بدون أسئلة وأجوبة)  **[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق    **[هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8 أبريل**  1-2 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 أبريل**  7-8 صباحًا بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 أبريل**  7-8 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11 أبريل**  5-6 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optumأو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير بدون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "برنامج مساعدة الموظفين" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.