



**Schulung für Mitglieder:**

**Besserer Umgang mit Stress**

**Vorgestellte Schulung im April**

**Besserer Umgang mit Stress.** In diesem Programm werden Teilnehmer lernen, wie sie die Stressfaktoren in ihrem Leben identifizieren und ihre Auswirkungen verstehen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Einsatz positiver Bewältigungsstratigen, um die negativen Auswirkungen von Stress zu mindern. Teilnehmer werden die Gelegenheit zu Entspannungsübungen erhalten.

**Teilnehmende werden:**

* Ihre persönlichen Werte und Entscheidungen untersuchen.
* Kompetenzen erlernen, um mit mehreren Anforderungen umzugehen.
* ihren aktuellen Zustand von Ausgleich und Stress beurteilen.
* Ressourcen identifizieren, um den Bedarf zu erfüllen.
* Wege erkundenn, um die verschiedenen Lebensanforderungen auszugleichen.

Melden Sie sich für eine einstündige Life-Trainingssitzung an oder sehen Sie sich das Training anhand der On-Demand-Option zu einem für Sie günstigen Zeitpunkt an. Die Schulungsmöglichkeiten sind global verfügbar und werden in englischer Sprache angeboten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**  On-Demand  (Ohne Fragen und Antworten)  **[Hier ansehen](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **Haben Sie nicht viel Zeit?**  Die zehnminütige Zusammenfassung sehen Sie    **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8. April**  13:00 bis 14:00 Uhr BST  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9. April**  7:00 bis 8:00 Uhr BST  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9. April**  19:00 bis 20:00 Uhr BST  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11. April**  17:00 bis 18:00 Uhr BST  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Die Teilnehmerzahlen für die Live-Schulungssitzungen sind begrenzt. Eine Vorausanmeldung ist erforderlich.**

**Erste**

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherung). Dieses Programm und alle seine Komponenten, insbesondere Dienstleistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Deckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.