



**Capacitación para los miembros:**

**Cómo Manejar Mejor el Estrés**

**Capacitación especial del mes de abril**

**Cómo Manejar Mejor el Estrés.** En este programa, los participantes aprenderán a identificar los factores estresantes en su vida y a entender los impactos. Incluye un énfasis especial en el uso de mecanismos de superación positivos para reducir los efectos negativos del estrés. Los asistentes tendrán la oportunidad de practicar ejercicios de relajación.

**Los participantes:**

* Analizarán los valores y las opciones personales.
* Aprenderán a manejar múltiples obligaciones.
* Evaluarán el estado actual de su equilibrio y estrés.
* Identificarán recursos a utilizar para satisfacer sus necesidades.
* Analizarán diferentes formas de lograr un mejor equilibrio entre las exigencias conflictivas de la vida.

Inscríbete para participar en una sesión de capacitación en vivo de una hora de duración o usa la opción "bajo demanda" para ver la capacitación cuando sea conveniente para ti. Las opciones de capacitación están disponibles en español y con acceso desde cualquier parte del mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **¿Tienes poco tiempo?**  Ve el resumen de 10 minutos    **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8 de abril**  De 7:00 a 8:00 a.m. CDT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 de abril**  De 1:00 a 2:00 a.m. CDT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 de abril**  De 1:00 a 2:00 p.m. CDT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11 de abril**  De 11:00 a.m. a 12:00 p.m. CDT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**El cupo es limitado para las opciones de sesiones de capacitación en vivo, por lo que se requiere inscripción previa.**

Este programa no debe usarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en los Estados Unidos, al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si estás fuera de los Estados Unidos o acude a la sala de emergencia o de atención a pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llame esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, empresa de trabajo o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes partes, en particular los servicios para miembros de la familia menores de 16 años, no estén disponibles en todas las localidades y estén sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia y educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos legales del país. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.