



**Formación para miembros:**

**Cómo manejar mejor el estrés**

**Formación destacada de abril**

**Cómo manejar mejor el estrés**. En este programa, los participantes aprenderán a identificar los factores estresantes en sus vidas y comprenderán su impacto. La atención se centra en el uso de mecanismos de afrontamiento positivos para reducir los efectos negativos del estrés. Los asistentes tendrán la oportunidad de practicar ejercicios de relajación.

**Los participantes podrán:**

* examinar sus valores y elecciones personales;
* aprender habilidades para manejar múltiples exigencias;
* evaluar su estado actual de equilibrio y estrés;
* identificar recursos que pueden usarse para cumplir con las necesidades; y
* explorar formas de equilibrar mejor las exigencias en conflicto de la vida.

Inscríbase en una sesión de capacitación en directo de una hora de duración o elija la opción de ver la sesión grabada cuando le convenga. Las opciones de formación son en inglés y están disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**Bajo demanda(sin sesión de preguntas y respuestas)**[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)****¿Tiene poco tiempo?**Vea el resumen de 10 minutos  **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8 de abril**De 1 a 2 p. m., BST(con sesión de preguntas y respuestas)[**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 de abril**De 7 a 8 a. m., BST(con sesión de preguntas y respuestas)[**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 de abril**De 7 a 8 p. m., BST(con sesión de preguntas y respuestas)[**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11 de abril**De 5 a 6 p. m., BST(con sesión de preguntas y respuestas)[**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Las vacantes para las sesiones de formación en directo son limitadas, por lo que se requiere inscripción previa.**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si está en Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de Estados Unidos, o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico u otro profesional de la salud. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de seguro médico). Este programa y todos sus elementos, en particular los servicios a familiares menores de 16 años de edad, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

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