



**Formation des membres :**

**Comment mieux gérer le stress**

**Formation en vedette en avril**

**Comment mieux gérer le stress.** Dans ce programme, les participants apprendront à identifier les facteurs de stress dans leur vie et à en comprendre les conséquences. L'accent est mis sur l'utilisation de mécanismes d'adaptation positifs pour réduire les effets négatifs du stress. Les participants auront l’occasion de pratiquer des exercices de détente.

**Les participantes seront amenés à :**

* Examiner les valeurs et les choix personnels.
* Apprendre les compétences nécessaires pour gérer plusieurs exigences.
* Évaluer leur état actuel d’équilibre et de stress.
* Identifier les ressources qui peuvent être utilisées pour répondre aux besoins.
* Envisager des moyens de mieux équilibrer les exigences contradictoires de la vie.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de Q&A)  **[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **Pas assez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes    **[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8** **avril**  13h-14h (UTC +1)  (avec Q&A)  [**Inscrivez-vous maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 avril**  7h-8h (UTC +1)  (avec Q&A)  [**Inscrivez-vous maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 avril**  19h-20h (UTC+1)  (avec Q&A)  [**Inscrivez-vous maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11** **avril**  17h-18h (UTC+1)  (avec Q&A)  [**Inscrivez-vous maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Le nombre de places est limité pour les options de séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service d’urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’une médecin ou d’une professionnelle de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans avis préalable. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employées peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s’appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité professionnelle.