



**הדרכה לחברים:**

**כיצד לנהל לחץ בצורה טובה יותר**

**הדרכות נבחרות באפריל**

**כיצד לנהל לחץ בצורה טובה יותר.** בתוכנית הזו, המשתתפים ילמדו לזהות את גורמי הלחץ בחייהם ולהבין את השפעותיהם. הדגש מושם על שימוש במנגנוני התמודדות חיוביים להפחתת ההשפעות השליליות של לחץ. למשתתפים תהיה הזדמנות לתרגל תרגילי הרפיה.

**המשתתפים:**

* יבחנו ערכים אישיים ובחירות.
* ילמדו מיומנויות לניהול דרישות מרובות.
* יעריכו את המצב הנוכחי של האיזון והלחץ שלהם.
* יזהו משאבים שניתן להשתמש בהם כדי לענות על הצרכים שלהם.
* יחקרו דרכים לאזן טוב יותר את הדרישות הסותרות של חייהם.

הירשמו להדרכה בת שעה בשידור חי או השתמשו באופציה לצפייה בהקלטות בזמן שנוח לכם. ההדרכות הן באנגלית, והן זמינות ברחבי העולם.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **שיעורים מוקלטים**  הקלטות  (ללא שאלות ותשובות)  **[צפו כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **אין לכם הרבה זמן?**  צפו בתקציר בן 10 הדקות    **[כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8 באפריל**  2-1 אחה“צ שעון בריטניה  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 באפריל**  8-7 בבוקר שעון בריטניה  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 באפריל**  8-7 בערב שעון בריטניה  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11 באפריל**  6-5 בערב שעון בריטניה  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל ולכן נדרשת הרשמה מראש.**

**התחילו**

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול דחוף. במקרה חירום, התקשרו למספר 911 אם אתם בארצות הברית, או למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארה"ב, או גשו למרכז רפואת החירום או לחדר המיון הקרוב. התוכנית אינה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. בשל הפוטנציאל להיווצרות של ניגוד אינטרסים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים שעשויים לכלול פעולה משפטית נגד Optum או שותפיה, או נגד כל ישות שבאמצעותה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל: מעסיק או ביטוח בריאות). ייתכן שתוכנית זו וכל מרכיביה, במיוחד שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל המקומות, והיא נתונה לשינויים

ללא הודעה מוקדמת. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או לדרישות הרגולציה של המדינה. ייתכנו החרגות ומגבלות כיסוי.

© 2024 Optum, Inc.. כל הזכויות שמורות. Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של קניין בעליהם השונים. Optum היא מעסיקה התומכת בשוויון הזדמנויות בתעסוקה.