



**メンバー向けトレーニング：**

**ストレスとうまく付き合うには**

**4月に挑戦したいトレーニング**

**ストレスとうまく付き合うには:**このプログラムでは、自分の生活におけるストレス要因を特定し、その影響を理解する方法を学びます。ストレスの悪影響を軽減するために、肯定的な対処メカニズムを用いることに重点を置いています。さらに、リラクゼーションエクササイズに挑戦してみる機会も設けられています。

**本トレーニングでは、以下を行います。**

* 個人の価値観と選択について考えてみます。
* 複数の要求を管理するスキルを学びます。
* 現在のバランスとストレスの状態を評価します。
* ニーズを満たすために使用できるリソースを特定します。
* 人生の相反する要求のバランスをうまくとる方法を検討してみましょう。

1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。あるいは、オンデマンドオプションを使用して、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することもできます。トレーニングは英語で行われ、全世界で視聴可能です。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**オンデマンド（質疑応答なし）**[視聴する](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)****時間がない方は、****10分間の概要版を**  **[こちらからご覧いただけます](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **4月8日**午後1時～2時（英国標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **4月9日**午前7時～8時（英国標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **4月9日**午後7時～8時（英国標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **4月11日**午後5時～6時（英国標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前登録が必要です。**

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、または利用者にこれらのサービスを直接的もしくは間接的に提供している事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反のおそれがあるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。従業員支援プログラム担当者の経験や教育レベルは、

契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。