



**가입자 교육:**

**스트레스를 더 잘 관리하는 방법**

**4월 주요 교육:**

**스트레스를 더 잘 관리하는 방법**. 이 프로그램에서 가입자는 생활 속 스트레스 요인을 알아내고 그로 인한 영향을 이해하게 됩니다. 스트레스의 부정적 영향을 줄이기 위해 긍정적 대처 원리에 중점을 둡니다. 가입자는 긴장 풀기 연습을 할 수 있는 기회를 갖게 됩니다.

**참가자들은:**

* 개인의 가치와 선택에 대해 숙고합니다.
* 다양한 요구를 관리하는 요령을 배우게 됩니다.
* 균형과 스트레스에 대한 현재 상태를 평가하게 됩니다.
* 요구를 충족하는 데 활용할 수 있는 리소스를 파악합니다.
* 삶의 상충되는 요구들 사이에서 균형을 찾는 방법을 알아봅니다.

1시간짜리 라이브 교육 세션에 등록하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시기에 교육 내용을 확인하시기 바랍니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전 세계적으로 이용 가능합니다.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **세션 녹화본**  주문형  (질의 응답 불가)  **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **바쁘십니까?**  10분 요약본을    **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **4월 8일**  1-2PM BST  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **4월 9일**  7-8 AM BST  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **4월 9일**  7-8 PM BST  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **4월 11일**  5-6 PM BST  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**라이브 교육 세션은 공간이 제한되어 있으므로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 치료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 미국의 경우 911번으로 전화하고, 미국 외 지역의 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급실을 방문하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.