



**Latihan ahli:**

**Cara Mengurus Tekanan**

**dengan Lebih Baik**

**Latihan rencana bulan April**

**Cara Mengurus Tekanan dengan Lebih Baik.** Dalam program ini, para peserta akan belajar untuk mengenal pasti tekanan dalam kehidupan mereka dan memahami kesan tekanan tersebut. Tumpuan diberikan kepada penggunaan mekanisme daya tindak positif untuk mengurangkan kesan tekanan yang negatif. Para peserta akan berpeluang untuk mengamalkan latihan relaksasi.

**Para peserta akan:**

* Memeriksa nilai dan pilihan peribadi.
* Belajar kemahiran untuk mengurus pelbagai permintaan.
* Menilai keadaan keseimbangan dan tekanan semasa anda.
* Mengenal pasti sumber yang boleh digunakan untuk memenuhi keperluan.
* Menerokai cara untuk mengimbangi tuntutan kehidupan yang bercanggah dengan lebih baik.

Mendaftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau menggunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada Soalan Lazim)  **[Tonton di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **Tidak ada masa?**  Tonton ringkasan 10 minit    **[di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8 April**  1-2 PETANG BST  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 April**  7-8 PAGI BST  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 April**  7-8 MALAM BST  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11 April**  5-6 PETANG BST  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Tempat duduk adalah terhad untuk pilihan sesi latihan secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke A&E terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan doktor atau ahli profesional. Disebabkan oleh potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan diberikan berkenaan dengan isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau anggota gabungan, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth. majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa notis awal. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza berdasarkan pada keperluan kontrak atau keperluan kawal selia negara. Pengecualian dan pengehadan perlindungan mungkin dikenakan.

© 2024 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama atau produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberikan peluang sama rata.