



**Medlemsopplæring:**

**Hvordan håndtere stress bedre**

**Utvalgt opplæring i april**

**Hvordan håndtere stress bedre.** I dette programmet vil deltakerne lære å identifisere stressfaktorene i deres liv og forstå virkningene. Det fokuseres på bruk av positive mestringsmekanismer for å redusere de negative effektene av stress. Deltakerne vil få mulighet til å øve på avslapningsøvelser.

**Deltakerne vil:**

* Undersøke personlige verdier og valg.
* Lære ferdigheter for å håndtere flere krav.
* Vurdere din nåværende tilstand av balanse og stress.
* Identifisere ressurser som kan brukes til å dekke behov.
* Utforske måter å bedre balansere livets motstridende krav.

Registrer deg for en live èn-times opplæringsøkt eller bruk alternativet til å se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativer er på engelsk og tilgjengelig globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**På forespørsel(ingen spørsmål og svar)**[Se her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)****Dårlig tid?**Se 10-minutters oppsummering  **[her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8. april**13.00–14.00 BST(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9. april**07.00 - 08.00 BST(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9. april**19.00–20.00 BST(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11. april**17.00 - 18.00 BST(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Det er begrensede plasser for alternativene for live treningsøkter, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

**Kom i gang**

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, lokalt nødnummer hvis du er utenfor USA, eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for helsehjelp fra lege eller helsepersonell. På grunn av muligheten for interessekonflikter vil det ikke gis juridiske råd om spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller enhver enhet som innringer mottar disse tjenestene gjennom, direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, særlig tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelige alle steder og er underlagt endring uten forhåndsvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivå for ressurser knyttet til programmer for ansatt-assistanse kan variere, basert på kontraktsmessige krav eller nasjonale lovmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

© 2024 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produkt-navn er varemerker eller registrerte varemerker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.