



**Ledentraining:**

**Hoe je beter met stress omgaat**

**Training in april**

**Hoe je beter met stress omgaat.** In dit programma leren deelnemers de stressfactoren in hun leven te bepalen en de impact ervan te begrijpen. De focus ligt op het toepassen van positieve omgangsmechanismen om de negatieve effecten van stress te verminderen. Deelnemers zullen de gelegenheid hebben om ontspanningsoefeningen uit te voeren.

**Deelnemers zullen:**

* Hun persoonlijke waarden en keuzes onderzoeken.
* Vaardigheden leren om een meervoud aan eisen te beheren.
* Hun huidige evenwichtigheid en stress beoordelen.
* Tools leren herkennen die kunnen helpen voldoen aan wat er van hen wordt gevraagd.
* Manieren verkennen om een betere balans te vinden tussen de tegenstrijdige eisen in hun leven.

Schrijf je in voor een livetrainingssessie van 1 uur of gebruik de ‘op aanvraag’-optie om de training te bekijken wanneer het je uitkomt. Trainingsopties zijn in het Engels en wereldwijd beschikbaar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opgenomen sessies**Op aanvraag(geen vraag en antwoord)**[Kijk hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)****Niet veel tijd?**Bekijk de samenvatting van 10 minuten  **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8april**14:00 - 15:00 u(met vraag en antwoord)[**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9april**8:00 - 9:00 u(met vraag en antwoord)[**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9april**20:00 - 21:00 u(met vraag en antwoord)[**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11april**18:00 - 19:00 u(met vraag en antwoord)[**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Er is beperkt plaats voor de livetrainingssessies, dus vooraf aanmelden is vereist.**

**Aan de slag**

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood 911 als je je in de Verenigde Staten bevindt, of het telefoonnummer van de lokale hulpdiensten als je je buiten de Verenigde Staten bevindt, of ga naar de dichtstbijzijnde spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor hulp door een arts of een professioneel zorgverlener. Vanwege de mogelijkheid van belangenverstrengeling wordt er geen juridisch advies gegeven over kwesties die kunnen leiden tot juridische stappen tegen Optum of aan Optum gelieerde ondernemingen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma en alle onderdelen, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Het ervarings- en/of opleidingsniveau van de medewerkers van het Hulpprogramma voor medewerkers kan variëren afhankelijk van de contractvereisten of wettelijke vereisten van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van toepassing zijn.

© 2024 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken en het eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.