



**Обучение для участников:**

**как наиболее оптимально**

**бороться со стрессом**

**Тематические тренинги в апреле**

**Как наиболее оптимально бороться со стрессом.** Участники данной программы узнают, как выявлять стресс-факторы в своей жизни, и поймут, какое влияние они оказывают. Основная задача — научиться пользоваться механизмами позитивного противостояния стрессу для смягчения его отрицательных последствий. Участникам будет предоставлена возможность потренироваться в выполнении упражнений на расслабление.

**Участники смогут:**

* Изучить свои ценности и предпочтения.
* Научиться справляться с многочисленными потребностями.
* Оценить свое текущее состояние на предмет баланса и наличия стресса.
* Определить ресурсы, которыми можно воспользоваться для удовлетворения потребностей.
* Ознакомиться со способами, позволяющими более оптимально сбалансировать противоречивые жизненные потребности.

Зарегистрируйтесь на одночасовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи, когда вам будет удобно. Семинары проводятся на английском языке и доступны по всему миру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семинары в записи**  По запросу  (без ответов на вопросы)  **[Смотрите здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **Нет времени?**  С кратким содержанием (10 минут)    **[можно ознакомиться здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8 апреля**  с 13:00 до 14:00 по британскому летнему времени  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 апреля**  с 7:00 до 8:00 по британскому летнему времени  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 апреля**  с 19:00 до 20:00 по британскому летнему времени  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11 апреля**  с 17:00 до 18:00 по британскому летнему времени  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Количество мест для участия в онлайн-семинарах ограничено, поэтому следует регистрироваться заранее.**

Знания, полученные при участии этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, или по номеру телефона местной службы экстренной помощи, если вы находитесь за пределами США, или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против корпорации Optum, аффилированных с нею лиц или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и все ее составляющие, в частности услуги для членов семьи моложе 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Требования к материалам Программ ы помощи сотрудникам (в части образовательного уровня и опыта) могут различаться в зависимости от требований договора или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

© 2024 Optum, Inc. Все права защищены. Optum – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.