



**Medlemsutbildning:**

**Hur du bättre hanterar stress**

**Utbildning för april**

**Hur du bättre hanterar stress.** I detta program får deltagarna lära sig att identifiera stressfaktorerna i sina liv och förstå hur de påverkar dem. Fokus ligger på användningen av positiva hanteringsmekanismer för att minska de negativa effekterna av stress. Deltagarna kommer att få möjlighet att göra avslappningsövningar.

**Deltagarna kommer att:**

* Undersöka personliga värderingar och val.
* Lära sig hur man hanterar flera olika krav.
* Bedöma sin nuvarande balans och stress.
* Identifiera resurser som kan användas för att tillgodose behov.
* Utforska olika sätt att bättre balansera de motstridiga kraven i livet.

Registrera sig för en entimmes live-utbildning eller använda på-begäran-alternativet för att titta på utbildningen när det passar dem. Utbildningsalternativen är på engelska och tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**  På begäran  (inga frågor och svar)  **[Titta här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **Har du ont om tid?**  Titta på sammanfattningen på 10 minuter    **[här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8:e april**  kl. 13:00–14:00 brittisk sommartid (British Summer Time, BST)  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9:e april**  kl. 07:00–08:00 brittisk sommartid  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9:e april**  kl. 19:00–20:00 brittisk sommartid  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11:e april**  kl. 17:00–18:00 brittisk sommartid  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Antalet platser på live-utbildningen är begränsat, så förhandsanmälan krävs.**

Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I ett nödläge ringer du 911, om du befinner dig i USA. Om du befinner dig utanför USA, ringer du det lokala nödtelefonnumret (112 i Europa) eller uppsöker närmaste akutmottagning. Programmet är ingen ersättning för vård av läkare eller vårdpersonal. På grund av risken för en intressekonflikt ges ingen juridisk rådgivning om problem som kan innebära rättsliga åtgärder gentemot Optum eller dess närstående bolag, eller någon entitet genom vilken den som ringer direkt eller indirekt erhåller dessa tjänster (t.ex. arbetsgivare eller sjukförsäkring). Detta program och alla dess komponenter, särskilt tjänster till familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivåer hos resurserna inom Stödprogrammet för medarbetare kan variera baserat på avtalskrav eller krav i nationella bestämmelser. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.

© 2024 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. Optum är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter och möjligheter.