



**การฝึกอบรมสมาชิก:**

**วิธีจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น**

**การฝึกอบรมที่แนะนำในเดือนเมษายน**

**วิธีจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น** ในโปรแกรมนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ที่จะระบุความเครียดในชีวิตและทำความเข้าใจถึงผลกระทบต่างๆ โดยมุ่งเน้นไปที่การใช้กลไกการรับมือเชิงบวกเพื่อลดผลกระทบด้านลบจากความเครียด ผู้เข้าร่วมจะมีได้ฝึกทำแบบฝึกหัดเพื่อการผ่อนคลาย

**ผู้เข้าร่วมจะ:**

* สำรวจค่านิยมและทางเลือกส่วนบุคคล
* เรียนรู้ทักษะในการจัดการความต้องการที่หลากหลาย
* ประเมินความสมดุลและความเครียดในปัจจุบันของคุณ
* ระบุทรัพยากรที่สามารถนำมาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการได้
* สำรวจวิธีสร้างสมดุลระหว่างความต้องการที่ขัดแย้งกันของชีวิตให้ดีขึ้น

ลงทะเบียนเข้าร่วมเซสชันการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมง หรือเลือกดูวิดีโอตามต้องการเมื่อคุณสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้ฝึกอบรมทั่วโลก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เซสชันการฝึกอบรมที่บันทึกไว้**  ตามต้องการ  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  **[รับชมได้ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **ไม่มีเวลา**  ชมบทสรุปสั้น ๆ 10 นาที    **[ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8 เมษายน**  13:00 – 14:00 BST  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 เมษายน**  7:00 – 8:00 BST  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 เมษายน**  19:00 – 20:00 BST  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11 เมษายน**  17:00 – 18:00 BST  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**ที่นั่งสำหรับเซสชันการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัดจึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หรือโทรหาหมายเลขบริการฉุกเฉินในพื้นที่ หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่หน่วยฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการ ทั้งทางตรงและทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่สามารถใช้ได้ในทุกพื้นที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ ล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของเจ้าหน้าที่ในโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือ ข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

© 2024 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่เหลือ เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค