



**Üye eğitimi:**

**Stresi Nasıl Daha İyi Yönetebilirsiniz?**

**Nisan ayının öne çıkan eğitimi**

**Stresi Nasıl Daha İyi Yönetebilirsiniz?** Bu programda katılımcılar, hayatlarındaki stres unsurlarını tanımlamayı ve bunların etkilerini anlamayı öğrenecekler. Stresin olumsuz etkilerini azaltmak için olumlu başa çıkma mekanizmalarının kullanımına odaklanılmaktadır. Katılımcılar, gevşeme egzersizlerini uygulama fırsatına sahip olacaklardır.

**Katılımcılar eğitim sürecinde:**

* Kişisel değerleri ve seçimleri inceleyecekler.
* Birden fazla talebi yönetme becerilerini öğrenecekler.
* Mevcut denge ve stres durumlarını değerlendirecekler.
* İhtiyaçları karşılamak için kullanılabilecek kaynakları belirleyecekler.
* Yaşamın çatışan taleplerini daha iyi dengelemenin yollarını keşfedecekler.

1 saatlik canlı eğitime kaydolabilir veya uygun olduğunuzda eğitimin kaydını izleyebilirsiniz. Eğitim seçenekleri İngilizce dilinde ve küresel olarak sunulmaktadır.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kaydedilen eğitimler**  Sonradan izleme  (Soru-Cevap yok)  **[Buradan izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)**  **Vaktiniz kısıtlı mı?**  10 dakikalık özeti    **[buradan](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)****[izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **8 Nisan**  13:00-14:00 BST  (Soru-Cevap dâhil)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **9 Nisan**  7:00-8:00 BST  (Soru-Cevap dâhil)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **9 Nisan**  19:00-20:00 BST  (Soru-Cevap dâhil)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **11 Nisan**  17:00-18:00 BST  (Soru-Cevap dâhil)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**Canlı eğitim seçenekleri için katılım sınırlıdır ve önceden kayıt yaptırılması gereklidir.**

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetlerine yönelik ihtiyaçlar için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans ya da acil servise başvurun. Bu program bir doktor veya uzman bakımının yerini almaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. işveren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal işlem başlatılmasını içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile fertlerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine ya da ülkenin düzenleme amaçlı gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

© 2024 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli markalarıdır. Optum, fırsat eşitliği tanıyan bir işverendir.