



**会员培训：**

**如何更好地管理压力**

**四月特色培训**

**如何更好地管理压力。**在本项目中，参与者将学习识别生活中的压力源并了解其影响。重点是采用积极的应对机制来减少压力带来的负面影响。参与者将有机会练习如何放松。

**参与者将：**

* 审视个人价值观和选择。
* 学习技能以应对多种需求。
* 评估您当前各方面的平衡情况和压力状态。
* 确定能满足需求的资源。
* 寻求更好的方法以平衡生活中相互冲突的需求。

您可以注册参加 1 小时的现场培训课程，或者在方便时按需观看培训课程。培训语言为英语，全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**按需观看（无问答环节）**[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)****日程繁忙？**点击此处观看 10 分钟课程摘要  **[点击此处](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **4 月 8 日**下午 1-2 点（英国夏令时）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **4 月 9 日**上午 7-8 点（英国夏令时）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **4 月 9 日**下午 7-8 点（英国夏令时）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **4 月 11 日**下午 5-6 点（英国夏令时）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

**立即开始**

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国以外的地区，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的急诊室。本计划不得替代医生或专业人士的医疗护理。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属公司、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其任何组成部分（尤其是为 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家监管

要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

版权所有 © 2024 Optum, Inc.Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。