



**會員訓練：**

**如何更好地管理壓力**

**四月焦點訓練**

**如何更好地管理壓力。**在本計劃中，參與者將學會識別生活中的壓力源並瞭解其影響。重點是使用積極的應對機制來減少壓力帶來的負面影響。參與者將有機會進行放鬆練習。

**參與者將：**

* 審視個人價值和選擇。
* 學習管理多種需求的技能。
* 評估自身目前的平衡和壓力狀態。
* 確定可用於滿足各類需求的資源。
* 探索如何更好地平衡生活中相互衝突的需求。

請註冊 1 小時的實時訓練課程，或在你方便時使用點播選項觀看訓練。訓練選項以英語講解，並在全球範圍內提供。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **錄製的培訓課程**點播（無問答部份）**[在此處觀看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/8744409ea352103cbff500505681cb2d/playback)****缺少時間？**觀看 10 分鐘摘要：  **[點擊此處](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/2028bde9a28c103cb07f005056812cba/playback)** | **4 月 8 日**英國夏令時間下午 1-2 點（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008QuzYAE) | **4 月 9 日**英國夏令時間早上 7-8 點（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008R7tYAE) | **4 月 9 日**英國夏令時間晚上 7-8 點（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RHZYA2) | **4 月 11 日**英國夏令時間下午 5-6 點（有問答環節）[**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI0000008RRFYA2) |

**實時訓練課程的人數有限，因此需要提前註冊。**

**立即開始**

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果你在美國，請撥打 911；如果你在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其附屬機構或呼叫者直接或間接接收這些服務的任何實體（例如僱主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其所有組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行通知。員工協助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。承保範圍排除和限制可能適用。

© 2024 Optum, Inc. 版權所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會僱主。