



**Formazione per i membri:**

**Comprendere l’ansia**

**Formazione in evidenza ad aprile**

**Comprendere l’ansia**. L'ansia è uno dei disturbi mentali più comuni a livello globale, eppure viene spesso fraintesa. Tutti a volte si sentono preoccupati o nervosi; è una normale risposta umana allo stress del nostro ambiente. Tuttavia, quelle paure e preoccupazioni non sono temporanee per chi soffre d’ansia e, anzi, possono anche peggiorare nel tempo. Le persone che soffrono d’ansia possono essere sopraffatte dalle proprie emozioni e avere reazioni particolarmente avverse alle situazioni. Questa sessione intende esplorare in parte la scienza e la psicologia dietro l'ansia e offre strategie specifiche per gestire preoccupazione e ansia.

Riepilogo della formazione

* Scopri cosa sono l'ansia e i disturbi d'ansia e come si manifestano nelle persone in modo diverso
* Riconosci i segnali fisici, emotivi e comportamentali dell’ansia o dei disturbi d’ansia
* Identifica strategie per aiutare a gestire l’ansia/disturbi d’ansia
* Scopri come sfidare i pensieri ansiosi e riordinare le preoccupazioni
* Scopri come poter fare il primo passo per aiutare amici, familiari o colleghi che potrebbero convivere con ansia/disturbi d'ansia

**Iscriviti a una sessione di formazione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alla formazione quando preferisci. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**  Su richiesta  (senza sessione Q&A)  **[Guarda qui](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)**  **Hai poco tempo?**  Guarda il riepilogo di 10 minuti  **[qui](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** | **16 aprile**  13:00-14:00 BST  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **16 aprile**  19:00-20:00 BST  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **17 aprile**  7:00-8:00 BST  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **22 aprile**  17:00-18:00 BST  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, contatta il numero dei servizi di emergenza se ti trovi fuori dagli Stati Uniti, oppure recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in determinate località ed essere soggetti a modifiche senza alcun preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.