



**تدريب الأعضاء:**

**كيف تقبل على الحياة ببساطة**

**التدريب المميز لشهر ديسمبر**

**كيف تقبل على الحياة ببساطة** من خلال هذا التدريب، المشاركون سوف يتعلمون تحديد العراقيل الشخصية التي تعوق الاستمتاع بحياة بسيطة من خلال اختبار معتقداتهم الخاصة. تتضمن النقاط البارزة أيضًا اختبارات الضغوط النفسية الداخلية وكيفية أن إيجاد الأعذار يساعد الناس على تفادي الإقدام على التغيير.

**المشاركون سوف:**

* يحددون القيم والمعتقدات التي يعتنقونها.
* يحددون أساليب جمع شتات النفس.
* يستكشفون طريقة تبسيط الأعمال اليومية والالتزامات.
* يناقشون أهمية العلاقات الاجتماعية الداعمة.

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرةً لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (بدون أسئلة وأجوبة)  **[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق    **[هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4 ديسمبر**  من الساعة 1 مساءً حتى 2 مساءً بتوقيت غرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6 ديسمبر**  من الساعة 7 صباحًا حتى 8 صباحًا بتوقيت غرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6 ديسمبر**  من الساعة 7 مساءً حتى 8 مساءً بتوقيت غرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7 ديسمبر**  من الساعة 5 مساءً حتى 6 مساءً بتوقيت غرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "برنامج مساعدة الموظفين" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.