



**Formación para miembros:**

**Cómo simplificar tu vida**

**Capacitación destacada de diciembre**

**Cómo simplificar tu vida**. Con esta capacitación, los participantes aprenderán a identificar barreras personales que les impiden vivir la vida de forma sencilla examinando sus creencias internas. Los aspectos destacados también incluyen la exploración de las presiones internas y cómo encontrar excusas ayuda a las personas a evitar el cambio.

**Los participantes harán lo siguiente:**

* Definirán sus valores y creencias.
* Identificarán métodos para arreglar el desorden.
* Explorarán la simplificación de las tareas y compromisos.
* Discutirán la importancia de las relaciones de apoyo.

Inscríbete en una sesión de capacitación en directo de una hora o elige la opción de ver la sesión grabada cuando te sea conveniente. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**Bajo demanda(sin sesión de preguntas y respuestas)**[Mira aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)****¿Tienes poco tiempo?**Ve el resumen de 10 minutos  **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4 de diciembre**De 13:00 a 14:00, GMT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6 de diciembre**De 07:00 a 08:00, GMT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6 de diciembre**De 19:00 a 20:00, GMT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7 de diciembre**De 17:00 a 18:00, GMT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**Las vacantes para las sesiones de formación en directo son limitadas, por lo que se requiere inscripción previa.**

**Empezar**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en Estados Unidos o al número de emergencia local si estás fuera de Estados Unidos, o acude a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico u otro profesional de la salud. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de seguro médico). Este programa y todos sus elementos, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.