



**Formation des membres :**

**Comment se simplifier la vie**

**Formation du mois de décembre**

**Comment se simplifier la vie** Dans cette formation, les participants apprendront à identifier les obstacles personnels qui les empêchent de vivre leur vie plus simplement, en examinant leurs croyances intérieures. Les points forts de la formation incluent l’examen des pressions que l’on exerce sur soi-même et comment le fait de se trouver des excuses nous empêche d’instaurer de vrais changements.

**Les participants vont :**

* Définir leurs valeurs et leurs convictions.
* Identifier des méthodes de désencombrement.
* Étudier les méthodes de rationalisation des tâches et des engagements.
* Discuter de l’importance des relations de soutien.

Inscrivez-vous à une séance de formation d’une heure en direct ou utilisez l’option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  **[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **Vous manquez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes    **[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4** **décembre**  13h00 à 14h00 GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6** **décembre**  07h00 à 08h00 GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6** **décembre**  19h00 à 20h00 GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7** **décembre**  17h00 à 18h00 GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**Les places sont limitées pour les séances de formation en direct ; par conséquent, une inscription préalable est requise.**

**Pour commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 aux États-Unis, le numéro des services d’urgence locaux

en dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des Urgences le plus proche. Ce programme ne se substitue pas aux soins d’un médecin ou d’un professionnel

de santé. En raison de la possibilité d’un conflit d’intérêts, aucun conseil juridique ne sera donné pour les problèmes susceptibles d’impliquer des poursuites légales à l’encontre d’Optum ou de ses

affiliés ou toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant bénéficie directement ou indirectement de ces services (par ex., un employeur ou un régime de santé). Ce programme et tous ses

composants, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et être modifiés sans

préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employés peut varier selon les exigences contractuelles ou les

exigences réglementaires nationales. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de

marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.