



**הדרכה למנויים:**

**כיצד לפשט את חייכם**

**ההדרכה המומלצת לדצמבר**

**כיצד לפשט את חייכם.** בעזרת הדרכה זו, המשתתפים ילמדו לזהות מחסומים אישיים לחיות את החיים בפשטות, על ידי בחינת האמונות הפנימיות שלהם. הדגשים העיקריים כוללים גם בחינה של לחצים פנימיים וכיצד יצירת תירוצים עוזרת לאנשים להימנע משינוי.

**המשתתפים:**

* יגדירו את הערכים והאמונות שלהם.
* יזהו שיטות לסילוק חפצים לא הכרחיים.
* יחקרו דרכים לייעול מטלות ומחויבויות.
* ידונו בחשיבותן של מערכות יחסים תומכות.

הירשמו להדרכה בת שעה אחת בשידור חי או השתמשו באופציית הצפייה בהקלטות כדי לצפות בהדרכה בזמן שנוח לכם. אפשרויות ההדרכה הן באנגלית והן זמינות ברחבי העולם.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **שיעורים מוקלטים**  לפי דרישה  (ללא שאלות ותשובות)  **[צפו כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **אין לכם הרבה זמן?**  צפו בתקציר בן 10 הדקות    **[כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4בדצמבר**  14:00-13:00 זמן גריניץ' (GMT)  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6בדצמבר**  08:00-07:00 זמן גריניץ' (GMT)  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6בדצמבר**  20:00-19:00 זמן גריניץ' (GMT)  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7בדצמבר**  18:00-17:00 זמן גריניץ' (GMT)  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל, ולכן נדרשת הרשמה מראש.**

**בואו נתחיל**

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במצב חירום, התקשרו למספר 911 אם אתם בארצות הברית, או למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארה"ב, או גשו למרכז רפואת החירום או לחדר המיון הקרוב. התוכנית אינה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל להיווצרות ניגוד אינטרסים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים שעשויים לכלול פעולה משפטית נגד Optum או שותפיה, או כל ישות באמצעותה המתקשר מקבל שירותים אלה ישירות או בעקיפין (למשל: מעסיק או ביטוח בריאות). ייתכן שתוכנית זו וכל מרכיביה, במיוחד שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה בכל המקומות, והיא נתונה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או דרישות הרגולציה של המדינה. ייתכנו החרגות ומגבלות כיסוי.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הרכוש של בעליהם בהתאמה. Optum היא מעסיקה שוויונית.