



**Latihan ahli:**

**Cara Memudahkan Kehidupan Anda**

Disember menampilkan latihan

**Cara Memudahkan Kehidupan Anda.** Dengan latihan ini, para peserta akan belajar mengenal pasti halangan peribadi untuk menjalani kehidupan hanya dengan memeriksa kepercayaan dalaman mereka. Sorotan juga termasuk pemeriksaan tekanan dalaman dan cara memberi alasan yang membantu orang ramai mengelakkan perubahan.

**Para peserta akan:**

* Tentukan nilai dan kepercayaan mereka.
* Kenal pasti kaedah untuk menyisih.
* Terokai cara menyelaraskan kerja dan komitmen.
* Bincangkan kepentingan perhubungan yang menyokong.

Daftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada Soalan Lazim)  **[Tonton di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **Tiada masa?**  Tonton ringkasan 10 minit    **[di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4 Disember**  13:00-14:00 GMT  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6 Disember**  07:00-08:00GMT  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6 Disember**  19:00-20:00 GMT  (dengan Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7 Disember**  17:00-18:00 GMT  (dengan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**Tempat duduk adalah terhad untuk pilihan sesi secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

**Mari bermula**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke A&E terdekat. Program ini bukan pengganti untuk doktor atau profesional penjagaan. Disebabkan potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau peraturan negara. Pengecualian dan had liputan mungkin terpakai.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.