



**Medlemsopplæring:**

**Hvordan forenkle livet ditt**

**Opplæringsinnhold i desember**

**Hvordan forenkle livet ditt.** Med denne opplæringen vil deltagere lære å identifisere de personlige barrierene som forhindrer dem fra å leve et enkelt liv bare ved å undersøke sine indre overbevisninger. Høydepunkter inkluderer også undersøkelser av indre trykk og hvordan unnskyldninger hjelper mennesker å unngå forandring.

**Deltakere vil:**

* Definere sine verdier og overbevisninger.
* Identifisere metoder for organisering.
* Utforske effektivisering av plikter og forpliktelser.
* Diskutere viktigheten av støttende forhold.

Registrer deg for en live 1-times opplæringsøkt eller alternativt se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativer er på engelsk og tilgjengelig globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**  På forespørsel  (ingen spørsmål og svar)  **[Se her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **Dårlig tid?**  Se 10-minutters oppsummering    **[her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4. desember**  13:00-14:00 GMT  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6. desember**  07:00-08:00GMT  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6. desember**  19:00-20:00 GMT  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7. desember**  17:00-18:00 GMT  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**Det er begrenset med plasser i live-øktene, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

**Kom i gang**

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, lokalt nødnummer hvis du er utenfor USA, eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for en leges eller fagpersons omsorg. På grunn av muligheten for interessekonflikter vil det ikke gis juridiske råd om spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller enhver enhet som innringer mottar disse tjenestene gjennom, direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, særlig tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og er underlagt endring uten forhåndsvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivå for ressurser knyttet til programmer for ansatt-assistanse kan variere, basert på kontraktsmessige krav eller nasjonale lovmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum er et registrert varemerke av Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produkt-navn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.