



**Szkolenie członków:**

**Jak uprościć swoje życie**

**Polecane szkolenia w grudniu**

**Jak uprościć swoje życie** Uczestnicy tego szkolenia nauczą się identyfikować osobiste bariery utrudniające życie poprzez analizę swoich wewnętrznych przekonań. Najważniejsze punkty obejmują również analizę wewnętrznych nacisków i tego, jak usprawiedliwianie się pomaga ludziom unikać zmian.

**Uczestnicy:**

* Definiują swoje wartości i przekonania.
* Identyfikują sposoby na uporządkowanie.
* Rozważają optymalizację codziennych powinności i zobowiązań.
* Omawiają znaczenia wspierających relacji.

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**Na żądanie(bez pytań i odpowiedzi)**[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)****Masz mało czasu?**Obejrzyj 10-minutowe streszczenie  **[tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4 grudnia**godz. 13:00-14:00 GMT(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6 grudnia**godz. 07:00-08:00GMT(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6 grudnia**godz. 19:00-20:00 GMT(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7 grudnia**godz. 17:00 - 18:00 GMT(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

**Rozpocznij**

Program ten nie może być wykorzystywany w przypadku nagłych lub pilnych potrzeb związanych z opieką. W nagłym przypadku w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.