



**Treinamento para membros:**

**Como simplificar sua vida**

**Treinamento em destaque para dezembro**

**Como simplificar sua vida**. Com este treinamento, os participantes aprenderão a identificar as barreiras pessoais para viver uma vida simples através da análise de suas crenças internas. Os destaques também incluem a análise das pressões internas e de como o ato de encontrar desculpas ajuda as pessoas a evitarem a mudança.

**Os participantes irão:**

* Definir seus valores e crenças.
* Identificar métodos para organizar.
* Explorar a simplificação de tarefas e compromissos.
* Discutir a importância de relacionamentos de apoio.

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo de 1 hora ou utilize a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando for conveniente para você. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês globalmente.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessões gravadas**  Sob demanda  (Sem sessão de perguntas e respostas)  **[Assista aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **Está sem tempo?**  Assista ao resumo de 10 minutos    **[aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4 de dezembro**  13h às 14h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6 de dezembro**  7h às 8h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6 de dezembro**  19h às 20h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7 de dezembro**  17h às 18h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.**

**Introdução**

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para 911 se estiver nos Estados Unidos, para o número dos serviços de emergência locais se estiver fora dos Estados Unidos ou vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados de um médico ou profissional. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Assistência ao Funcionário podem variar com base nos requisitos do contrato ou regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. Todas as demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.