



**Обучение для участников:**

**как упростить себе жизнь**

**Тематические тренинги в декабре**

**Как упростить себе жизнь**. В рамках этой программы участники узнают, как определить личные барьеры, усложняющие жизнь, за счет изучения собственных убеждений. Основные мероприятия программы также включают исследование внутренней психической напряженности и анализ того, как оправдания помогают людям избегать изменений.

**Участники смогут:**

* Определить свои ценности и убеждения
* Узнать методы разгрузки мозга
* Изучить, как оптимизировать повседневные дела и обязательства
* Обсудить важность поддержки

Зарегистрируйтесь для участия в одночасовом семинаре в реальном времени или посмотрите его в записи в удобное для вас время. Семинары проводятся на английском языке и доступны по всему миру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семинары в записи**По запросу(без ответов на вопросы)**[Смотрите здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)****Нет времени?**С кратким содержанием (10 минут)  **[можно ознакомиться здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4 декабря**С 13:00 до 14:00 по Гринвичу(с вопросами и ответами)[**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6 декабря**С 07:00 до 08:00 по Гринвичу(с вопросами и ответами)[**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6 декабря**С 19:00 до 20:00 по Гринвичу(с вопросами и ответами)[**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7 декабря**С 17:00 до 18:00 по Гринвичу(с вопросами и ответами)[**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**Количество мест для участия в онлайн-семинарах ограничено, поэтому следует регистрироваться заранее.**

Знания, полученные при участии этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, и по номеру телефона местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, или обратитесь в ближайшую поликлинику или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечение у врача или специалиста. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против корпорации Optum, аффилированных с нею лиц или любой организации, через которую абонент прямо или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи моложе 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Опыт и образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований договора или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все остальные торговые марки и названия товаров являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их владельцам. Корпорация Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.