



**Medlemsutbildning:**

**Hur du förenklar ditt liv**

**Decemberutbildning**

**Hur du förenklar ditt liv.** Med den här utbildningen lär sig deltagarna att identifiera personliga hinder för att leva ett enkelt liv genom att de undersöker sina inre övertygelser. Viktiga inslag är också undersökningar av inre tryck och hur formulerandet av ursäkter hjälper människor att undvika förändringar.

**Deltagarna kommer att:**

* Definiera sina värderingar och övertygelser.
* Identifiera sätt att röja upp i röran.
* Utforska underlättande dagliga rutiner och åtaganden.
* Diskutera betydelsen av stödjande relationer.

Registrera dig för en entimmes direktsänd utbildning eller använd på-begäran-alternativet för att se utbildningen när det passar dig. Utbildningsalternativen är på engelska och tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**På begäran(inga frågor och svar)**[Titta här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)****Har du ont om tid?**Se sammanfattningen på 10 minuter  **[här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4 december**13:00-14:00 GMT(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6 december**07:00-08:00GMT(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6 december**19:00-20:00 GMT(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7 december**17:00-18:00 GMT(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**Antalet platser är begränsat, så förhandsanmälan krävs.**

**Kom igång**

Det här programmet ska inte användas för akuta händelser eller akuta vårdbehov. I ett nödläge ringer du 911, om du befinner dig i USA. Om du befinner dig utanför USA, ringer du det lokala nödtelefonnumret eller uppsöker närmaste akutmottagning. Programmet är ingen ersättning för vård utförd av läkare eller vårdpersonal. På grund av risken för en intressekonflikt ges ingen juridisk rådgivning om problem som kan innebära rättsliga åtgärder gentemot Optum eller dess dotterbolag eller någon enhet genom vilken besökaren/uppringaren direkt eller indirekt erhåller dessa tjänster (t.ex. arbetsgivare eller hälsovård). Detta program och alla däri ingående komponenter, särskilt tjänster till familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivå för resurser inom Employee Assistance Programme kan variera utifrån kontraktskrav eller krav i nationella bestämmelser. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter och möjligheter.