



**การฝึกอบรมสมาชิก**:

**วิธีทำให้ชีวิตของคุณง่ายขึ้น**

**การฝึกอบรมสำคัญสำหรับเดือนธันวาคม**

**วิธีทำให้ชีวิตของคุณง่ายขึ้น** ในการฝึกอบรมนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้วิธีระบุอุปสรรคส่วนบุคคลในการใช้ชีวิตให้ง่ายขึ้นด้วยการตรวจดูความเชื่อภายในของตนเอง ส่วนที่สำคัญคือการตรวจสอบความกดดันภายใน และเรียนรู้ว่าการหาข้อแก้ตัวทำให้ผู้คนหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

**ผู้เข้าร่วมจะ**:

* นิยามค่านิยมและความเชื่อของตนเอง
* ระบุวิธีการกำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็น
* สำรวจวิธีจัดการให้งานประจำเล็ก ๆ น้อย ๆ และงานที่ต้องรับผิดชอบให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
* พูดคุยถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ที่ให้การสนับสนุนกันและกัน

ลงทะเบียนเข้าร่วมเซสชันการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมง หรือเลือกดูวีดีโอตามต้องการเมื่อสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้บริการทั่วโลก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เซสชันการฝึกอบรมที่บันทึกไว้**  ตามต้องการ  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  **[รับชมได้ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **ไม่มีเวลา**?  ชมบทสรุปสั้น ๆ 10 นาที    **[ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4** ธันวาคม  13 00-14 00 เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6** ธันวาคม  07 00-08 00 เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6** ธันวาคม  19 00-20 00 เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7** ธันวาคม  17 00-18 00 เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**ที่นั่งสำหรับเซสชันการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัด** **จึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

**เริ่มต้น**

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับความต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หรือโทรหาหมายเลขบริการฉุกเฉินในพื้นที่ หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่หน่วยฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ทับซ้อน จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการ ทั้งทางตรงและทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่สามารถใช้ได้ในทุกพื้นที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ ล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของเจ้าหน้าที่ในโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือ ข้อกำหนดทางกฎหมายของประเทศ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมด เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายให้โอกาสการจ้างงานที่เสมอภาค