



**Üye eğitimi:**

**Yaşamınızı Nasıl Kolaylaştırabilirsiniz**

**Aralık ayının öne çıkan eğitimi**

**Yaşamınızı Nasıl Kolaylaştırabilirsiniz.** Bu eğitimle katılımcılar, içsel inançlarını inceleyerek hayatı kolayca yaşamanın önündeki kişisel engelleri saptamayı öğrenecek. Ayrıca, önemli noktalar arasında iç baskıların incelenmesi ve mazeret uydurmanın insanların değişimden kaçınmasına nasıl yardımcı olduğu da yer alıyor.

**Katılımcılar şunları yapabilecekler:**

* Kendi değerlerini ve inançlarını tanımlamak.
* Düzenli olma yöntemlerini belirlemek.
* Gündelik işleri ve taahhütleri kolaylaştırmayı keşfetmek.
* Destekleyici ilişkilerin önemini tartışmak.

Canlı, 1 saatlik eğitim oturumuna kaydolun veya sizin için uygun olduğunda eğitimi izlemek için önceden kaydedilmiş seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kaydedilen oturumlar**  Önceden kaydedilmiş  (Soru-Cevap yok)  **[Buradan izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **Vaktiniz kısıtlı mı?**  10 dakikalık özeti    **[buradan izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **4 Kasım**  13.00-14.00 GMT  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **6 Kasım**  07.00-08.00 GMT  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **6 Kasım**  19.00-20.00 GMT  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **7 Kasım**  17.00-18.00 GMT  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydolun**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**Canlı eğitim oturumu seçenekleri için alan sınırlıdır bu yüzden önceden kayıt yaptırılması gereklidir.**

**Başlayın**

Bu program acil durum veya acil bakım ihtiyaçlar için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program bir doktor veya uzman bakımının yerini almaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. işveren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal işlem başlatılmasını içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile fertlerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleme amaçlı gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı tutma durumları ve sınırlamalar olabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.