



**会员培训：**

**如何简化您的生活**

**十二月特色培训**

**如何简化您的生活**通过本次培训，参与者将学会通过审视自己的内心信念来找出妨碍简单生活的个人障碍。亮点还包括对内在压力的审视，以及找借口是如何帮助人们逃避改变的。

**参与者将：**

* 定义其价值和信念。
* 找出简化方法。
* 探索如何理顺家务和待办事项。
* 讨论支持关系的重要性。

注册参加 1 小时的直播培训课程，或在您方便时使用按需点播功能观看培训视频。培训语言为英语，全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**  按需点播  （无问答环节）  **[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **日程繁忙？**  点击此处观看 10 分钟课程摘要    **[点击此处](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **12 月 4日**  13:00-14:00 格林尼治标准时间  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **12 月 6 日**  07:00-08:00 格林尼治标准时间  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **12 月 6 日**  19:00-20:00 格林尼治标准时间  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **12 月 7 日**  17:00-18:00 格林尼治标准时间  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**因直播培训课程名额有限，所以需要提前注册。**

**马上开始**

本项目不得用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国以外的地区，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本项目不得替代医生或专业人士的 医疗护理。由于存在潜在的利益冲突，我们将不就可能涉及对 Optum 或其 附属公司，或呼叫者通过其直接或间接接受这些服务的任何实体（如：雇主或健康计划）采取法律行动的问题提供法律咨询。某些地区可能无法提供本项目及其 任何组成部分（尤其是为 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前 通知。员工援助项目资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家监管 要求而异。保险责任免除和限制条款可能适用。

版权所有 © 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品 名称均为其各自权利人拥有的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。