



**會員培訓：**

**如何簡化您的生活**

**十二月焦點培訓**

**如何簡化您的生活**。透過這次培訓，參與者將學會透過檢視自己的內在信念來辨識個人生活障礙。專題還包括對內在壓力的審視，以及找藉口如何致使人們避免改變。

**參與者將：**

* 定義自己的價值觀和信念。
* 識別整理方法。
* 探索簡化家務和承諾。
* 討論支援關係的重要性。

請註冊 1 小時的實時培訓課程，或在您方便時使用點播選項觀看培訓。培訓選項以英語講解，並在全球範圍內提供。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **錄製的培訓課程**  點播  （無問答部份）  **[在此處觀看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/1f1004e747d0103cbbd7005056819ca2/playback)**  **缺少時間？**  觀看 10 分鐘摘要：    **[點擊此處](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bffc236047d7103cbff700505681b4d4/playback)** | **12 月 4 日**  格林威治標準時間 13:00-14:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgUQAS) | **12 月 6 日**  格林威治標準時間 07:00-08:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgZQAS) | **12 月 6 日**  格林威治標準時間 19:00-20:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgeQAC) | **12 月 7 日**  格林威治標準時間 17:00-18:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006TrgjQAC) |

**現場培訓課程的人數有限，因此需要提前註冊。**

**立即開始**

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的 護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接接收 這些服務的任何實體（例如雇主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢)。本計劃及其所有 組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行 通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家 監管要求而異。承保範圍排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品 名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會僱主。