



**تدريب الأعضاء:**

**الاعتناء بالنفس: تغييرات صغيرة لنتائج إيجابية**

**التدريب المميز لشهر ديسمبر**

**الاعتناء بالنفس: تغييرات صغيرة لنتائج إيجابية**. يشعر الكثير من الناس بأنه يتعين عليهم الاهتمام باحتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم الخاصة. ولكن تنحية احتياجاتنا الخاصة جانباً هو فخ يمكننا بسهولة أن نقع فيه مع الآباء المسنين، أو الأطفال الصغار أو المُعالين الذين يعتمدون علينا. وعندما نفكر في الأمر، فإن صحتنا وسعادتنا هما الركيزتان الأساسيتان لحياتنا، وكالبنيان إذا ما كانت أساساته واهنة فكذلك يصبح باقي البنيان واهنًا أيضًا. وبمجرد أن تدرك هذه الحقيقة، فإنك تلجأ حينئذٍ إلى التساؤل قائلاً: "ولكن متى يكون لدي الوقت!؟". الحل لدينا. في هذه الوحدة، سنتناول هاتين المسألتين كلتيهما: الحاجة إلى الاعتناء بالنفس والوقت الذي يمكنك أن تجده للقيام بذلك.

نقاط التعلُّم

* التعرَّف على سبب الحاجة إلى الاعتناء بنفسك اعتناءً زائدًا قليلاً.
* استكشاف الطرق المتعددة التي من خلالها يمكن إدراج ممارسات الاعتناء بالنفس في الحياة اليومية
* التعرَّف على كيفية تصميم خطة للاعتناء بالنفس تخصك
* مناقشة كيفية تشجيع الآخرين على تصميم خططهم الخاصة بهم للاعتناء بالنفس

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرة لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**حسب الطلب(بدون أسئلة وأجوبة)**[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)****هل وقتك محدود؟**شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق**[هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **4 ديسمبر**1-2 مساءً بتوقيت جرينتش(مع الأسئلة والأجوبة)[**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **5 ديسمبر** 7-8 صباحًا بتوقيت جرينتش(مع الأسئلة والأجوبة)[**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **10 ديسمبر**7-8 مساءً بتوقيت جرينتش(مع الأسئلة والأجوبة)[**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **11 ديسمبر** 5-6 مساءً بتوقيت جرينتش(مع الأسئلة والأجوبة)[**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير بدون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول للسعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.