



**Mitgliederschulung:**

**Selbstfürsorge: Kleine Veränderungen führen zu positiven Ergebnissen**

**Schulungsangebot im Dezember**

**Selbstfürsorge: Kleine Veränderungen führen zu positiven Ergebnissen**. Viele Menschen fühlen sich verpflichtet, die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen zu stellen. Die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, ist eine Falle, in die wir gern tappen, wenn wir uns um unsere Eltern, kleine Kinder oder Angehörige kümmern. Wenn wir darüber nachdenken, sind Gesundheit und Glück die Grundpfeiler unseres Lebens und wie bei einem Haus gilt: wenn die Grundpfeiler nicht stabil sind, gilt dies für das gesamte Gebäude. Wenn wir das einmal anerkannt haben, kommt sofort die Frage auf: „Wann soll ich das noch machen?” Sie nehmen sich die Zeit. In diesem Modul geht es um diese beiden Punkte: die notwendige Selbstfürsorge und wie Sie Zeit dafür finden.

Inhalte der Schulung

* Lernen Sie, wie Sie ein etwas besser auf sich selbst achten können
* Erkunden Sie die verschiedenen Wege, wie Sie Selbstfürsorge in Ihren Alltag einbauen können
* Erfahren Sie, wie ein Selbstfürsorgeplan aufgestellt wird
* Besprechen Sie, wie andere angeregt werden können, ihren eigenen Selbstfürsorgeplan aufzustellen

Melden Sie sich zu einem für Sie passenden Zeitpunkt für die einstündige Schulung an oder nutzen Sie die On-Demand-Option. Die Schulungen werden weltweit in englischer Sprache angeboten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**On demand(keine Fragen und Antworten)**[Hier ansehen](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)****Sie haben wenig Zeit?**Die zehnminütige Zusammenfassung finden Sie **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **4. Dezember**13.00 bis 14.00 Uhr (GMT)(mit Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **5. Dezember** 7.00 bis 8.00 Uhr (GMT)(mit Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **10. Dezember**19.00 bis 20.00 Uhr (GMT)(mit Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **11. Dezember** 17.00 bis 18.00 Uhr (GMT)(mit Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**Die Teilnehmerzahl der Live-Schulungen ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher an.**

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen Sie in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen, über die der Anrufer diese Dienstleistungen direkt oder indirekt erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenkasse), beinhalten könnten. Dieses Programm und alle seine Komponenten, insbesondere Dienstleistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau in den Ressourcen für die Lösungen für emotionales Wohlbefinden können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.