



**Formation des membres :**

**Prendre soin de soi : De petits changements pour des résultats positifs**

**Formation du mois de décembre**

**Prendre soin de soi : De petits changements pour des résultats positifs**. Beaucoup estiment qu’ils doivent prioriser les besoins des autres par rapport aux leurs. En fait, mettre de côté nos propres besoins est un piège dans lequel il est facile de tomber quand nous avons des parents âgés, des enfants jeunes ou des personnes à charge qui dépendent de nous. Quand on y pense, notre santé et notre bonheur sont les fondements de notre vie et, tout comme une maison, si ces fondements sont fragiles, le reste de la structure vacille également. Une fois que cela devient clair pour vous, vous vous demanderez : « Mais quand ai-je le temps de penser à moi ? » Nous le comprenons. Dans ce module, nous abordons ces deux sujets : l'importance de prendre soin de soi et la manière de trouver le temps pour le faire.

Points d’apprentissage

* Découvrez les raisons pour lesquelles vous devriez prendre soin de vous, un peu plus
* Découvrez les multiples façons dont vous pouvez intégrer les soins personnels dans votre vie quotidienne
* Découvrez comment développer un plan de soins de soi pour vous-mêmes
* Discutez de la manière d’encourager les autres à élaborer leur propre plan de soins personnels.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**À la demande(pas de questions-réponses)**[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)****Vous manquez de temps ?**Regardez le résumé de 10 minutes **[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **4** **décembre**13h-14h GMT(avec questions-réponses)[**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **5 décembre** 7h-8h GMT(avec questions-réponses)[**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **10 décembre**19h-20h GMT(avec questions-réponses)[**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **11 décembre** 17h-18h GMT(avec questions-réponses)[**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**Le nombre de places est limité pour les séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en-dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un·e médecin ou d’un·e professionnel·le de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employé·e·s peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.