



**सदस्य** **प्रशिक्षण**:

**स्वयं-देखभाल: सकारात्मक नतीजोँ के लिए छोटे बदलाव**

**दिसंबर की विशेष ट्रेनिंग**

**स्वयं-देखभाल: सकारात्मक नतीजोँ के लिए छोटे बदलाव।** कई लोगों को लगता है कि उन्हें अपनी ज़रूरतों से पहले दूसरे लोगों की ज़रूरतों को रखना होगा। लेकिन अपनी जरूरतों को एक तरफ रखना एक जाल है जिसमें हम आसानी से बढ़ती उम्र के माता-पिता, छोटे बच्चों या आश्रितों, जो हम पर निर्भर हैं, के कारण गिर सकते हैं। जब हम इसके बारे में सोचते हैं, कि हमारा स्वास्थ्य और खुशी हमारे जीवन की मूल नींव हैं, और - एक घर की तरह - अगर नींव डगमगा रही है, तो बाकी संरचना भी ऐसी ही होगी। एक बार जब आप इस तथ्य को समझ लेते हैं तो आप इस बात पर मुड़ते हैं: 'लेकिन मेरे पास समय कब है!?’। हम यह समझते हैं। इस मॉड्यूल में हम इन दोनों मुद्दों पर ध्यान देते हैं; स्वयं-देखभाल की आवश्यकता और इसे करने के लिए आपको जो समय मिल सकता है।

सीखने वाली बातें

* जानें कि आपको खुद की देखभाल करने की ज़रूरत क्यों है, बस थोड़ा-सा और
* उन कई तरीकों को खोजें जिनसे आप अपने रोजमर्रा के जीवन में स्वयं-देखभाल को एकीकृत कर सकते हैं
* जानें कि अपने लिए स्वयं-देखभाल योजना कैसे बनाएं
* चर्चा करें कि दूसरों को स्वयं-देखभाल के लिए अपनी योजना बनाने के लिए कैसे प्रोत्साहित किया जाए

1 घंटे के लाइव प्रशिक्षण सत्र के लिए रजिस्टर करें या अपनी सुविधा के अनुसार प्रशिक्षण देखने के लिए ऑन-डिमांड विकल्प का उपयोग करें। प्रशिक्षण के विकल्प अंग्रेजी भाषा में हैं और विश्व स्तर पर उपलब्ध हैं।

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| रिकॉर्ड किए गए सत्र  ऑन-डिमांड  (कोई सवाल-जवाब नहीं)  **[यहां देखें](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)**  **समय कम है?**  10-मिनट का सारांश देखें  **[यहाँ](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **4 दिसम्बर**  1-2 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **5 दिसम्बर**  7-8 AM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **10 दिसंबर**  7-8 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **11 दिसंबर**  5-6 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**लाइव** **प्रशिक्षण** **सत्र** **के** **लिए** **स्थान** **सीमित** **है**, **इसलिए** **पहले** **से** **ही** **रजिस्टर** **करना** **आवश्यक** **है।**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। यदि आप अमेरिका में रहते हैं, तो आपातकालीन स्थिति में स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फोन नंबर 911 पर कॉल करें, यदि आप अमेरिका से बाहर रहते हैं, तो निकटतम A&E पर जाएं। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का स्थान नहीं लेता है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, ऐसे मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या किसी ऐसी संस्था के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है, जिसके माध्यम से कॉलर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त कर रहा हो (जैसे, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से 16 वर्ष से कम आयु के पारिवारिक सदस्यों के लिए सेवाएं सभी स्थानों पर उपलब्ध नहीं हो सकती और इनमें बिना किसी पूर्व सूचना के बदलाव किया जा सकता है। भावनात्मक कल्याण समाधान संसाधनों के अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।