



**Formazione per i membri:**

**Cura personale: piccoli cambiamenti per risultati positivi**

**La formazione in evidenza a dicembre**

**Cura personale: piccoli cambiamenti per risultati positivi**. Molte persone sentono di dover anteporre i bisogni altrui ai propri. Tuttavia, accantonare i propri bisogni è una trappola in cui si può facilmente cadere quando si tratta di genitori anziani, bambini piccoli o persone a carico che fanno affidamento su di noi. A pensarci bene, costruiamo la nostra vita tenendo la nostra salute e felicità come fondamenta. Pertanto, proprio come avviene per una casa, se le fondamenta sono instabili, lo è anche il resto della struttura. Una volta compreso questo però ci si chiede: ‘ma quand’è che ho tempo!?’. Lo sappiamo. In questo modulo affronteremo entrambe le questioni: la necessità di prendersi cura di sé e il tempo che possiamo trovare per farlo.

Riepilogo della formazione

* Scoprire perché serve prendersi cura di sé solo un po' di più
* Scoprire i vari modi in cui puoi integrare la cura personale nella tua vita quotidiana
* Scoprire come fare per dedicarsi alla cura personale
* Parlare di come incoraggiare gli altri a creare il proprio piano di cura personale

Iscriviti a una lezione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alle lezioni registrate quando ti rimane più comodo. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**  Su richiesta  (senza sessione Q&A)  **[Guarda qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)**  **Hai poco tempo?**  Guarda il riepilogo di 10 minuti    **[qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **4 dicembre**  1-2 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **5 dicembre**  7-8 AM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **10 dicembre**  7-8 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **11 dicembre**  5-6 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, contatta il numero dei servizi di emergenza se ti trovi fuori dagli Stati Uniti, oppure recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in determinate località ed essere soggetti a modifiche senza alcun preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.