



**가입자 교육:**

**자기 돌봄: 긍정적 결과를 위한 작은 변화**

**12월의 교육**

**자기 돌봄: 긍정적 결과를 위한 작은 변화**. 자신의 욕구보다 다른 사람들의 욕구를 우선시해야 한다고 생각하는 사람들이 많습니다. 그러나 우리 자신의 욕구를 뒷전으로 미루다보면 오히려 그것이 함정이 되어 연로한 부모, 어린 자녀 또는 다른 부양 가족들이 우리에게 의존하게 됩니다. 생각해보면 마치 집의 대들보가 흔들리면 나머지 구조도 다 흔들리는 것처럼 우리 자신의 건강과 행복이 우리 삶의 기초입니다. 이 사실을 이해하고 나면 ‘그렇지만 내가 그럴 시간이 있나?’라는 생각이 들 것입니다. 그렇습니다. 이번 모듈에서는, 자기 돌봄의 필요성과 자기 돌봄을 할 시간이라는 두 가지 문제를 다룹니다.

학습 포인트

* 조금이라도 더 자신을 돌봐야 할 이유가 무엇인지 알아봅니다.
* 일상 생활에서 자신을 돌볼 수 있는 여러 가지 방법을 찾아봅니다.
* 자신을 위한 자기 돌봄 계획을 짜는 방법을 알아봅니다.
* 다른 사람들이 스스로 자기 돌봄 계획을 세울 수 있도록 독려하는 방법에 대해 토의합니다.

1시간짜리 라이브 교육 세션에 등록하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시기에 교육 내용을 확인하시기 바랍니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전 세계적으로 이용 가능합니다.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **세션 녹화본**주문형(질의 응답 불가)**[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)****바쁘십니까?**10분 요약본을 **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **12월 4일**1-2 PM 그리니치 표준시(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **12월 5일** 7-8 AM 그리니치 표준시(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **12월 10일**7-8 PM 그리니치 표준시(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **12월 11일** 5-6 PM 그리니치 표준시(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**라이브 교육 세션은 공간이 제한되어 있으므로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 치료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 미국의 경우 911번으로 전화하고, 미국 외 지역의 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급실을 방문하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 정서적 웰빙 솔루션 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.