



**Szkolenie dla członków:**

**Jak zaopiekować się sobą: Drobne zmiany, które zapewnią pozytywne rezultaty**

**Polecane szkolenia w grudniu**

**Jak zaopiekować się sobą: Drobne zmiany, które zapewnią pozytywne rezultaty**. Wiele osób ma przekonanie, że musi przedkładać potrzeby innych osób nad swoje własne. Ale odkładanie na bok własnych potrzeb to pułapka, w którą łatwo możemy wpaść, mając pod opieką starzejących się rodziców, małe dzieci lub osoby zależne od nas. Kiedy się nad tym zastanowić, zdrowie i poczucie szczęścia są fundamentami naszego życia, a - podobnie jak w domu - jeśli fundamenty się chwieją, to reszta konstrukcji również nie jest stabilna. Kiedy już pojmiesz ten fakt, wtedy pojawia się pytanie: „Ale kiedy ja mam na to znaleźć czas!?" Rozumiemy to. W tym module zajmiemy się obiema kwestiami: potrzebą zaopiekowania się sobą i czasem, który można na to wygospodarować.

Najważniejsze zagadnienia

* Dowiedz się, dlaczego musisz się bardziej sobą zaopiekować
* Poznaj sposoby na włączenie elementów dbania o siebie do codziennego życia.
* Dowiedz się, jak przygotować dla siebie plan dbania o swoje potrzeby.
* Jak zachęcać innych do stworzenia własnego planu dbania o swoje potrzeby.

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**  Na żądanie  (bez pytań i odpowiedzi)  **[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)**  **Masz mało czasu?**  Obejrzyj  10-minutowe streszczenie    **[tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **4 grudnia**  13:00-14:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **5 grudnia**  7:00-8:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **10 grudnia**  19:00-20:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **11 grudnia**  17:00-18:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłym przypadku w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.