



**会员培训：**

**自我关怀：小小改变产生积极的结果**

**十二月特色培训**

**自我关怀：小小改变产生积极的结果**。许多人认为，他人的需求比自己的需求更加重要。在需要照顾年迈的父母、年幼的孩子或依赖我们的受抚养人时，我们很容易忽视自己的需求。仔细想想，身心健康是幸福生活的基础，这就好比一栋房子，如果地基不稳，房子结构的其余部分也会摇摇欲坠。想通了这个道理，您也许会说：“不过我太忙了，没时间来关注自己！”我们明白。在本模块中，我们将讨论下面这两个问题：自我关怀的重要性，以及您如何抽空关怀自我。

学习要点

* 了解您为何需要多地关怀自我
* 探索将自我关怀融入日常生活的多种方式
* 学习制定自我关怀计划
* 探讨如何鼓励他人制定自我关怀计划

您可以注册参加 1 小时的现场培训课程，或者在方便时按需观看培训课程。培训语言为英语，  
全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**  按需观看  （无问答环节）  **[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)**  **日程繁忙？**  点击此处观看 10 分钟课程摘要    **[点击此处](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **12 月 4日**  下午 1 - 2 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **12 月 5 日**  上午 7 - 8 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **12 月 10 日**  下午 7 - 8 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **12 月 11 日**  下午 5 - 6 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国以外的地区，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的急诊室。本计划不得替代医生或专业人士的医疗护理。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其任何组成部分（尤其是为 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。情绪健康解决方案的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。