



**Fortbildungskurs für Mitglieder:**

**Achtsamkeit**

**Schulungsangebot im Januar**

**Achtsamkeit.** In den letzten Jahren haben Achtsamkeitsübungen wie Meditieren an Beliebtheit gewonnen. Dieses Fortbildungsprogramm nutzt Vorlesungen, geführte Meditationsübungen, schriftliche Übungen und Gruppendiskussionen als Einführung, wie man Achtsamkeitsübungen in seinen Alltag einbauen und damit seine Gesundheit insgesamt verbessern kann.

**Inhalte der Sitzung:**

* Besprechen, wie sich Stress auf unsere Gesundheit und unseren Alltag auswirkt.
* Lernen, was es bedeutet, „anwesend“ und im Moment zu sein.
* Mehr über die Vorteile von Achtsamkeitsübungen für die körperliche und geistige Gesundheit erfahren.

Melden Sie sich zu einer einstündigen Live-Schulung an oder nutzen Sie die On-Demand-Option, um sich die Schulung anzusehen, wann immer es Ihnen passt. Die Schulungen werden in englischer Sprache angeboten und sind weltweit verfügbar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**  On-Demand  (keine Fragen und Antworten)  **[Hier ansehen](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **Sie haben wenig Zeit?**  Die zehnminütige Zusammenfassung finden Sie    **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16. Januar**  17:00 bis 18:00 Uhr GMT  (mit häufig gestellten Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17. Januar**  19:00 bis 20:00 Uhr GMT  (mit häufig gestellten Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17. Januar**  7:00 bis 8:00 Uhr GMT  (mit häufig gestellten Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23. Januar**  13:00 bis 14:00 Uhr GMT  (mit häufig gestellten Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Die Teilnehmerzahl der Live-Schulungen ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher an.**

**Los geht’s**

Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder bei dringendem Behandlungsbedarf genutzt werden. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst.

Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder

eine medizinische Fachkraft. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum,

seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherung). Dieses Programm und alle seine

Komponenten, insbesondere Dienstleistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar und können ohne vorherige Ankündigung geändert

werden. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen

behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Deckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen

sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.