



**Capacitación para los miembros:**

**Conciencia plena**

**Capacitación especial del mes de enero**

**Conciencia plena.** Las prácticas de conciencia plena, como la meditación, se han popularizado en los últimos años. Este programa de capacitación incluye conferencias, ejercicios de meditación guiada, ejercicios escritos y debates en grupo como introducción a la forma en que las prácticas de conciencia plena se pueden incorporar a la rutina personal y ayudar a mejorar la salud en general.

**Los participantes:**

* Analizarán cómo el estrés afecta la salud y la vida diaria.
* Aprenderán el significado de estar "presente", aquí y ahora.
* Conocerán los beneficios para la salud física y mental que aportan las prácticas de conciencia plena.

Inscríbete para participar en una sesión de capacitación en vivo de una hora de duración o usa la opción "bajo demanda" para ver la capacitación cuando sea conveniente para ti. Las opciones de capacitación están disponibles en español y con acceso desde cualquier parte del mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**A demanda(sin sesión de preguntas y respuestas)**[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)****¿Tienes poco tiempo?**Ve el resumen de 10 minutos  **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 de enero**11:00-12:00 Hora del Centro(con sesión de preguntas y respuestas)[**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 de enero**13:00-14:00 Hora del Centro(con sesión de preguntas y respuestas)[**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 de enero**01:00-02:00 Hora del Centro(con sesión de preguntas y respuestas)[**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 de enero**07:00-08:00 Hora del Centro(con sesión de preguntas y respuestas)[**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**El cupo es limitado para las opciones de sesiones de capacitación en vivo, por lo que se requiere inscripción previa.**

**Cómo empezar**

Este programa no debe usarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en los Estados Unidos, al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si estás fuera de los Estados Unidos o acude a la sala de emergencia o de atención a pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llame esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, empresa de trabajo o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes partes, en particular los servicios para miembros de la familia menores de 16 años, no estén disponibles en todas las localidades y estén sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia y educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos legales del país. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.