



**Formación para miembros:**

**Atención plena**

**Capacitación destacada de enero**

**Atención plena.** Las prácticas de atención plena, como la meditación, se han vuelto más populares en los últimos años. Este programa de capacitación utiliza conferencias, ejercicios de meditación guiada, ejercicios escritos y debates grupales para comenzar a descubrir cómo las prácticas de atención plena pueden incorporarse a la rutina diaria y ayudar a mejorar la salud en general.

**Los participantes harán lo siguiente:**

* Debatir cómo el estrés afecta nuestra salud y nuestra vida cotidiana.
* Aprender el significado de estar “presente” y en el momento.
* Conocer los beneficios para la salud física y mental de las prácticas de atención plena.

Inscríbete en una sesión de capacitación de 1 hora en directo o elige la opción de ver la sesión grabada cuando te sea conveniente. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Mirar 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**  De 17:00 a 18:00, GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 de enero**  De 19:00 a 20:00, GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 de enero**  De 7:00 a 8:00, GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 de enero**  De 13:00 a 14:00, GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Las vacantes para las sesiones de formación en directo son limitadas, por lo que se requiere inscripción previa.**

**Empezar**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales

si estás fuera de Estados Unidos, o acude a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico

u otro profesional de la salud. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus

afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de seguro médico). Este programa y todos sus

elementos, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo

aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales

o de los requisitos normativos de cada país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos

son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.