



**Formation des membres :**

**Pleine conscience**

**Formation présentée en janvier**

**Pleine conscience.** Les pratiques de pleine conscience, telles que la méditation, sont devenues de plus en plus populaires ces dernières années. Ce programme de formation s’appuie sur des cours magistraux, des exercices de méditation guidée, des exercices écrits et des discussions de groupe pour présenter comment intégrer des pratiques de pleine conscience dans votre quotidien afin d’améliorer la santé dans son ensemble.

**Les participants vont :**

* discuter de la manière dont le stress affecte notre santé et notre quotidien,
* apprendre ce que signifie être « présent » et vivre l’instant présent,
* découvrir les bienfaits des pratiques de pleine conscience sur la santé physique et mentale.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une durée d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  **[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **Vous manquez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes    **[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 janvier**  de 17h00 à 18h00 GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 janvier**  de 19h00 à 20h00 GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 janvier**  de 7h00 à 8h00 GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 janvier**  de 13h00 à 14h00 GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Le nombre de places est limité pour les options de séances de formation en direct ; par conséquent, une inscription préalable est requise.**

**Commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis. Si vous êtes en dehors des États-Unis, appelez

le numéro de téléphone des services d’urgence locaux, ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne remplace pas les soins d’un médecin ou d’un professionnel

de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions pouvant impliquer des poursuites judiciaires contre Optum

ou ses sociétés affiliées, ou toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un régime de soins de santé.) Ce programme et toutes ses

composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans

préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employés peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des

exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de

marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.