



**הדרכה למנויים:**

**מיינדפולנס**

**הדרכות נבחרות בינואר**

**מיינדפולנס.** תרגולי מיינדפולנס, כמו מדיטציה, הפכו בשנים האחרונות למקובלים יותר ויותר. תוכנית ההדרכה הזו משתמשת בהרצאות, תרגילי מדיטציה מודרכים, תרגילים כתובים ודיון קבוצתי כמבוא לאופן שבו ניתן לשלב תרגולי מיינדפולנס בשגרה ולעזור לשפר את הבריאות הכללית.

**המשתתפים:**

* ישוחחו על האופן שבו סטרס משפיע על בריאותנו ועל חיי היומיום שלנו.
* ילמדו את המשמעות של להיות "נוכחים" וממוקדים.
* ילמדו את היתרונות הבריאותיים הפיזיים והנפשיים של תרגולי מיינדפולנס.

הירשמו להדרכה בת שעה בשידור חי או השתמשו באופציה לצפייה בהקלטות הדרכה בזמן שנוח לכם. אפשרויות ההדרכה ניתנות באנגלית והן זמינות ברחבי העולם.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **שיעורים מוקלטים**  הקלטות  (ללא שאלות ותשובות)  **[צפו כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **אין לכם הרבה זמן?**  צפו בתקציר בן 10 הדקות    **[כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 בינואר**  20:00-19:00 שעון ישראל  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 בינואר**  22:00-21:00 שעון ישראל  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 בינואר**  10:00-09:00 שעון ישראל  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 בינואר**  16:00-15:00 שעון ישראל  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל ולכן נדרשת הרשמה מראש.**

**התחילו**

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במצב חירום, התקשרו למספר 911 אם אתם בארצות הברית, או למספר הטלפון של

שירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארה"ב, או גשו למרכז רפואת החירום או לחדר המיון הקרוב. התוכנית איננה תחליף לטיפול רפואי או

מקצועי. עקב הפוטנציאל להיווצרות של ניגוד אינטרסים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים שעשויים לכלול פעולה משפטית נגד Optum או

שותפיה, או נגד כל ישות באמצעותה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל: מעסיק או ביטוח בריאות). ייתכן שתוכנית זו וכל

מרכיביה, במיוחד שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל המקומות, והיא נתונה לשינויים

ללא הודעה מוקדמת. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה

או דרישות הרגולציה של המדינה. ייתכנו החרגות ומגבלות כיסוי.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים

הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הרכוש של בעליהם בהתאמה. Optum היא מעסיקה שוויונית.