



**Formazione per i membri:**

**Mindfulness**

**La formazione in evidenza a gennaio**

**Mindfulness.** Praticare la mindfulness, ad esempio con la meditazione, è diventata un’attività più diffusa negli ultimi anni. Questo programma di formazione utilizza lezioni frontali, esercizi di meditazione guidata, esercizi scritti e discussioni di gruppo per introdurre come la pratica della mindfulness può essere inclusa nella propria routine e aiutare a migliorare la salute generale.

**I partecipanti potranno:**

* Discutere di come lo stress influisce sulla nostra salute e sulla vita quotidiana.
* Imparare il significato di essere “presente” e nel momento.
* Scoprire i benefici per la salute fisica e mentale della pratica della mindfulness.

Iscriviti a una lezione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alle lezioni registrate quando ti rimane più comodo. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**Su richiesta(senza sessione Q&A)**[Guarda qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)****Hai poco tempo?**Guarda il riepilogo di 10 minuti  **[qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 gennaio**17:00-18:00 GMT(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 gennaio**19:00-20:00 GMT(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 gennaio**07:00-08:00 GMT(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 gennaio**13:00-14:00 GMT(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

**Per iniziare**

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, contatta il numero

dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista

. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi

affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi

componenti, in particolare i servizi per familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in determinate località ed essere soggetti a modifiche senza alcun

preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza ai dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o

normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti

sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.