



**メンバー向けトレーニング：**

**マインドフルネス**

**1月に挑戦したいトレーニング**

**マインドフルネス。**近年、瞑想などのマインドフルネス手法がますます主流になってきています。このトレーニングプログラムでは、講義、ガイド付き瞑想訓練、筆記問題、グループディスカッションを通して、マインドフルネス手法を日常生活に取り入れ、健康全般の改善に役立てる方法を紹介します。

**本トレーニングでは、以下を行います。**

* ストレスが私たちの健康や日常生活にどのような影響を与えるかについて話し合う。
* 「今」この瞬間に存在していることの意味を学ぶ。
* マインドフルネス手法が体と心にもたらす健康効果を学ぶ。

1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。またオンデマンドオプションを使用すると、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することができます。トレーニングは英語で行われ、全世界で視聴可能です。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**  オンデマンド  （質疑応答なし）  **[視聴する](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **時間がない方は、**  10分間の概要版を    **[こちら](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)**[からご覧いただけます](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback) | **1月16日**  17:00～18:00 GMT  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **1月17日**  19:00～20:00 GMT  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **1月17日**  07:00～08:00 GMT  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **1月23日**  13:00～14:00 GMT  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前登録が必要です。**

**開始する**

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に

電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものでは

ありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う

可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素

（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性が

あります。従業員支援プログラム担当者の経験や教育レベルは、

契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、

それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。