



**가입자 교육:**

**마음챙김**

**1월의 교육**

**마음챙김.** 명상과 같은 마음챙김 훈련은 최근 몇 년 동안 큰 흐름이 되었습니다. 이 교육 프로그램은 강의, 안내 명상 훈련, 퀴즈 및 그룹 토론을 통해 마음챙김 훈련을 일상 속에 통합하고 전반적 건강을 향상시키는 데 도움이 되는 방법을 소개합니다.

**참가자들은:**

* 스트레스가 건강과 일상에 어떤 영향을 주는지 논의합니다.
* ‘현재’와 순간에 집중하는 것의 의미를 알아봅니다.
* 마음챙김 훈련이 주는 신체적, 정신적 건강 이점에 대해 알아봅니다.

1시간짜리 라이브 교육 세션에 등록하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시기에 교육 내용을 확인하시기 바랍니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전 세계적으로 이용 가능합니다.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **세션 녹화본**주문형(질의 응답 불가)**[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)****바쁘십니까?**10분 요약본을  **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **1월 16일**17:00-18:00 GMT(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **1월 17일**19:00-20:00GMT(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **1월 17일**07:00-08:00 GMT(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **1월 23일**13:00-14:00 GMT(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**라이브 교육 세션은 공간이 제한되어 있으므로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

**시작하기**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 미국의 경우 911번으로 전화하고,

미국 외 지역의 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급실을 방문하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지

않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optium 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로

법적 조치를 수반할 수 있는 법적 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는

어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이

변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은

계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 혹은 제한이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은

각 소유주의 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.