



**Latihan ahli:**

**Kesedaran**

**Latihan pilihan Januari**

**Kesedaran.** Amalan kesedaran, seperti meditasi, telah menjadi lebih arus perdana dalam beberapa tahun kebelakangan ini. Program latihan ini menggunakan kuliah, latihan meditasi berpandu, latihan bertulis dan perbincangan kumpulan sebagai pengenalan kepada cara amalan kesedaran boleh dimasukkan ke dalam rutin seseorang dan membantu untuk meningkatkan kesihatan secara menyeluruh.

**Para peserta akan:**

* Membincangkan cara tekanan mempengaruhi kesihatan dan kehidupan seharian kita.
* Mengetahui erti menjadi “hadir” dan pada masa itu.
* Mengetahui manfaat kesihatan fizikal dan mental daripada amalan kesedaran.

Mendaftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau menggunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada Soalan Lazim)  **[Tonton di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **Tiada masa?**  Tonton ringkasan 10 minit    **[di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16hb Januari**  17:00-18:00 GMT  (ada Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17hb Januari**  19:00-20:00GMT  (ada Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17hb Januari**  07:00-08:00 GMT  (ada Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 hb Januari**  13:00-14:00 GMT  (ada Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Tempat duduk adalah terhad untuk pilihan sesi secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

**Mari bermula**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan

tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke A&E terdekat. Program ini bukan pengganti untuk doktor atau profesional

penjagaan. Disebabkan potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau

sekutunya, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua

komponen, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa

notis. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau

peraturan negara. Pengecualian dan had liputan mungkin terpakai.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di AS dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama

produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.