



**Ledentraining:**

**Mindfulness**

**Aanbevolen training januari**

**Mindfulness.** Mindfulness-praktijken, zoals meditatie, zijn de laatste jaren steeds meer ingeburgerd geraakt. Dit trainingsprogramma maakt gebruik van lezingen, geleide meditatie-oefeningen, schriftelijke oefeningen en groepsgesprekken als inleiding op hoe mindfulness-praktijken kunnen worden opgenomen in iemands routine en de algehele gezondheid kunnen helpen verbeteren.

**Deelnemers:**

* Bespreek hoe stress onze gezondheid en ons dagelijks leven beïnvloedt.
* Leer de betekenis van "aanwezig" en in het moment zijn.
* Leer de voordelen van mindfulness voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Schrijf je in voor een livetrainingssessie van 1 uur of gebruik de „op aanvraag”-optie om de training te bekijken wanneer het je uitkomt. Trainingsopties zijn in het Engels en wereldwijd beschikbaar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opgenomen sessies**  Op aanvraag  (geen vraag en antwoord)  **[Kijk hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **Niet veel tijd?**  Bekijk de samenvatting van 10 minuten    **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 januari**  17:00-18:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 januari**  19:00-20:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 januari**  07:00-08:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 januari**  13:00-14:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Er is beperkt plaats voor de livetrainingssessies, dus vooraf aanmelden is vereist.**

**Aan de slag**

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood 911 als je je in de Verenigde Staten bevindt, of het telefoonnummer van de lokale hulpdiensten

als je je buiten de Verenigde Staten bevindt, of ga naar de dichtstbijzijnde spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor hulp door een arts of een

professioneel zorgverlener. Vanwege de mogelijkheid van belangenverstrengeling wordt er geen juridisch advies gegeven over kwesties die kunnen leiden tot juridische stappen tegen Optum of aan

Optum gelieerde ondernemingen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma en alle

onderdelen, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande

kennisgeving worden gewijzigd. Het ervarings- en/of opleidingsniveau van de medewerkers van het Employee Assistance Programme kan variëren afhankelijk van de contractvereisten of

wettelijke vereisten van het land. Uitsluitingen en beperkingen van de dekking kunnen van toepassing zijn.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen

zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van het eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.