



**Szkolenie dla członków:**

**Uważność**

**Styczniowe szkolenie tematyczne**

**Uważność.** Praktyki uważności, takie jak medytacja, stały się w ostatnich latach bardzo popularne. Program szkoleniowy obejmuje wykład, prowadzoną medytację, ćwiczenia pisemne i dyskusję grupową jako wprowadzenie do tego, w jaki sposób włączyć praktyki uważności do swojej codziennej rutyny i jak mogą one poprawić ogólny stan zdrowia.

**Uczestnicy:**

* Omówią, w jaki sposób stres wpływa na nasze zdrowie i codzienne życie.
* Poznają znaczenie bycia „obecnym” tu i teraz.
* Dowiedzą się, jakie korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego przynoszą praktyki uważności.

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**  Na żądanie  (bez pytań i odpowiedzi)  **[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **Masz mało czasu?**  Obejrzyj 10-minutowe streszczenie    **[tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16. stycznia**  17:00-18:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17. stycznia**  19:00-20:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17. stycznia**  07:00-08:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23. stycznia**  13:00-14:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

**Rozpocznij**

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłym przypadku w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi

pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani

specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom,

za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego

elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego

powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów

prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów

są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.