



**Treinamento para membros:**

**Mindfulness (Atenção plena)**

**Treinamento em destaque para janeiro**

**Mindfulness (Atenção plena).** As práticas de mindfulness ou atenção plena, como a meditação, como a meditação, tornaram-se mais populares nos últimos anos. Este programa de treinamento utiliza palestras, exercícios de meditação guiada, exercícios escritos e discussão em grupo como uma introdução a como as práticas de atenção plena podem ser incorporadas à rotina e ajudar a melhorar a saúde geral.

**Os participantes irão:**

* Discutir como o estresse afeta nossa saúde e nossa vida cotidiana.
* Aprender o significado de estar “presente” e no momento.
* Aprender os benefícios para a saúde física e mental das práticas de atenção plena.

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo de 1 hora ou utilize a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando for conveniente para você. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês globalmente.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessões gravadas**  Sob demanda  (Sem sessão de perguntas e respostas)  **[Assista aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **Está sem tempo?**  Assista ao resumo de 10 minutos    **[aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 de janeiro**  17h às 18h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 de janeiro**  19h às 20h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 de janeiro**  7h às 8h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 de janeiro**  13h às 14h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.**

**Introdução**

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para 911 se estiver nos Estados Unidos, para o número

dos serviços de emergência locais se estiver fora dos Estados Unidos ou vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados de um médico

ou profissional. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas

afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus

componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso

prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Assistência ao Funcionário podem variar com base nos requisitos do contrato ou

regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. Todas as demais marcas ou os nomes de

produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.