



**Обучение для участников:**

**Психическое самосовершенствование**

**Тренинги в январе**

**Психическое самосовершенствование.** В последние годы практики психического самосовершенствования, такие как медитация, стали особенно популярны. Эта программа тренингов включает лекции, упражнения по медитации под руководством инструктора, письменные упражнения и групповые обсуждения. Эта программа служит введением к тому, как практики психического самосовершенствования могут быть включены в распорядок дня, чтобы улучшить общее состояние здоровья.

**Участники смогут:**

* Обсуждать, как стресс влияет на здоровье и повседневную жизнь.
* Узнать, что значит «присутствовать в моменте».
* Узнать пользу практик психического самосовершенствования для физического и ментального здоровья.

Зарегистрируйтесь на 1-часовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи, когда вам будет удобно. Семинары проводятся на английском языке и доступны по всему миру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семинары в записи**По запросу(без ответов на вопросы)**[Смотрите здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)****Нет времени?**Краткое содержание (10 минут)  **[здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 января**С 17:00 до 18:00 по Гринвичу(с вопросами и ответами)[**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 января**с 19:00 до 20:00 по Гринвичу(с вопросами и ответами)[**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 января**с 07:00 до 08:00 утра по Гринвичу(с вопросами и ответами)[**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 января**с 13:00 до 14:00 по Гринвичу(с вопросами и ответами)[**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Количество мест в онлайн-семинарах ограничено — регистрируйтесь заранее.**

**Начните**

Знания, полученные при участии этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, и по номеру телефона местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, или обратитесь в ближайшую поликлинику или отделение неотложной помощи. Эта программа не заменяет лечение у врача.

 Из-за возможного конфликта интересов, юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против корпорации Optum, аффилированных с нею лиц или любой организации, посредством которой абонент прямо или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования).

 Эта программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи моложе 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления.

 Образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам и опыт их составителей могут различаться в зависимости от требований договора или нормативных требований.

 Могут применяться исключения из страхового покрытия и ограничения покрытия.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum — это зарегистрированный товарный знак компании Optum, Inc., в США и других странах. Все остальные торговые марки и наименования принадлежат их владельцам.

 Корпорация Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.