



**Medlemsutbildning:**

**Mindfulness**

**Utbildning för januari**

**Mindfulness.** Mindfulness, t.ex. meditation, har blivit allt vanligare på senare år. Detta utbildningsprogram använder föreläsningar, guidade meditationsövningar, skriftliga övningar och gruppdiskussioner som en introduktion till hur mindfulness kan införlivas i ens rutiner och bidra till att förbättra den allmänna hälsan.

**Deltagarna kommer att:**

* Diskutera hur stress påverkar vår hälsa och vårt dagliga liv.
* Lära sig innebörden av att vara “närvarande” och i stunden.
* Lära sig de fysiska och mentala hälsofördelarna med mindfulness.

Registrera sig för en entimmes direktsänd utbildning eller använd på-begäran-alternativet för att se utbildningen när det passar dem. Utbildningsalternativen är på engelska och tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**  På begäran  (inga frågor och svar)  **[Titta här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  **Har du ont om tid?**  Se sammanfattningen på 10 minuter    **[här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 januari**  17:00–18:00 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 januari**  19:00–20:00 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 januari**  07:00–08:00 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 januari**  13:00–14:00 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Antalet platser på den direktsända utbildningen är begränsat, så förhandsanmälan krävs.**

**Kom igång**

Det här programmet ska inte användas för akuta händelser eller akuta vårdbehov. I ett nödläge ringer du 911, om du befinner dig i USA. Om du befinner dig utanför USA, ringer du det lokala nödtelefonnumret

eller uppsöker närmaste akutmottagning. Programmet är ingen ersättning för vård utförd av läkare eller

vårdpersonal. På grund av risken för en intressekonflikt ges ingen juridisk rådgivning om problem som kan innebära rättsliga åtgärder gentemot Optum eller dess

dotterbolag eller någon enhet genom vilken besökaren/uppringaren direkt eller indirekt erhåller dessa tjänster (t.ex. arbetsgivare eller hälsovård). Detta program och alla däri

ingående komponenter, särskilt tjänster till familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående

meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivåer för resurser inom Employee Assistance Programme kan variera utifrån kontraktskrav eller krav i nationella

bestämmelser. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller

produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter och möjligheter.