



**การฝึกอบรมสมาชิก:**

**การเจริญสติ**

**เดือนมกราคมมีการจัดอบรม**

**การเจริญสติ** การฝึกเจริญสติ เช่น การทำสมาธิ ได้กลายเป็นกระแสหลักมากขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โปรแกรมการฝึกอบรมนี้ใช้การบรรยาย การฝึกสมาธิแบบมีคำแนะนำ แบบฝึกหัดข้อเขียน และการอภิปรายกลุ่ม เพื่อเป็นการแนะนำวิธีการรวมการฝึกสติเข้ากับกิจวัตรประจำวันและช่วยปรับปรุงสุขภาพโดยรวม

**ผู้เข้าร่วมจะ:**

* อภิปรายว่าความเครียดส่งผลต่อสุขภาพและชีวิตประจำวันของเราอย่างไร
* เรียนรู้ความหมายของการเป็น “ปัจจุบัน” และในขณะนั้น
* เรียนรู้คุณประโยชน์ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตของการฝึกสติ

ลงทะเบียนเข้าร่วมเซสชันการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมง หรือเลือกดูวีดีโอตามต้องการเมื่อคุณสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้ฝึกอบรมทั่วโลก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เซสชันการฝึกอบรมที่บันทึกไว้**  ตามต้องการ  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  **[รับชมได้ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)**  ไม่มีเวลา?  ชมบทสรุปสั้น ๆ 10 นาที    **[ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **16 มกราคม**  17 00-18 00 เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 มกราคม**  19:00-20:00 เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 มกราคม**  07:00-08:00 เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 มกราคม**  13 00-14 00 เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**ที่นั่งสำหรับเซสชันการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัด จึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

**เริ่มต้น**

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับความจำเป็นต้องมีการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หรือโทรหาหมายเลขบริการฉุกเฉินในพื้นที่

หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่หน่วยฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์

หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีทางกฎหมายกับ Optum

หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการ ทั้งทางตรงและทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่สามารถใช้ได้ในทุกพื้นที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ

ล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของเจ้าหน้าที่ในโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือ

ข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมด

เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายให้โอกาสการจ้างงานที่เสมอภาค