



**Üye eğitimi:**

**Farkındalık**

**Ocak ayının öne çıkan eğitimi**

**Farkındalık.** Meditasyon gibi farkındalık teknikleri, son yıllarda daha yaygın kullanılmaktadır. Bu eğitim programında, farkındalık tekniklerinin kişinin gündelik yaşamına nasıl dahil edilebileceğine ve sağlığın genel olarak iyileştirilmesine nasıl yardımcı olabileceğine dair giriş olarak ders sunumu, rehberli meditasyon egzersizleri, yazılı kaynak şeklinde sunulan egzersizler ve grup sohbeti yer almaktadır.

**Katılımcıların eğitim sürecinde yapacakları:**

* Stresin sağlığımızı ve günlük yaşamımızı nasıl etkilediği üzerinde fikir alışverişi yapmak.
* "Var olmanın" ve anı yaşamanın anlamını öğrenmek.
* Farkındalık tekniklerinin fiziksel ve zihinsel sağlığa faydalarını öğrenmek.

Canlı, 1 saatlik eğitim oturumuna kaydolun veya sizin için uygun olduğunda eğitimi izlemek için önceden kaydedilmiş seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kaydedilen oturumlar**Önceden kaydedilmiş(Soru-Cevap yok)**[Buradan izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)****Vaktiniz kısıtlı mı?**10 dakikalık özeti  **[buradan](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** [izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback) | **16 Ocak**17.00-18.00 GMT(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **17 Ocak**19.00-20.00 GMT(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **17 Ocak**07.00-08.00 GMT(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **23 Ocak**13.00-14.00 GMT(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**Canlı eğitim oturumu seçenekleri için alan sınırlıdır bu yüzden önceden kayıt yaptırılması gereklidir.**

**Başlayın**

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetlerine yönelik ihtiyaçlar için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i,

Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans ya da acil servise başvurun. Bu program bir doktor veya uzman

bakımının yerini almaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı

(ör. işveren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal işlem başlatılmasını içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm

bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile fertlerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime

tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine ya da ülkenin düzenleme amaçlı gerekliliklerine göre

değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı tutma durumları ve sınırlamalar olabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün

isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.