



**会员培训：**

**正念**

**1 月份特色培训项目**

**正念。**近年来，冥想等正念练习日益成为主流。该培训计划通过讲座、引导冥想练习、书面练习和小组讨论等方式，介绍如何将正念练习融入个人日常生活，并帮助您改善整体健康状态。

**参与者将：**

* 讨论压力如何影响我们的健康和日常生活。
* 了解现在和“当下”的意义。
* 了解正念练习对身心健康的好处。

您可以注册参加一个时长 1 小时的现场培训课程，或者选择按需观看培训课程，以便您在时观看。培训语言为英语，全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**按需点播（无问答环节）**[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/76f0cc4c6201103cbfedd6c273e21eb8/playback?from_login=true)****您日程繁忙？**点击此处观看时长 10 分钟的课程摘要  **[点击此处](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/44561c6b6209103cbddfa6bfcdb5d156/playback)** | **01 月 16 日**17:00 - 18:00 格林尼治标准时间（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWHQA2) | **01 月 17 日**19:00 - 20:00 （格林威治标准时间）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWMQA2) | **01 月 17 日**07:00 - 08:00 GMT (格林尼治标准时间)（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YVxQAM) | **01 月 23 日**13:00-14:00 格林尼治标准时间（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N0000063YWRQA2) |

**因直播培训课程名额有限，您需要提前注册。**

**马上开始**

本计划不得用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国以外的地区，

请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不得替代医生或专业人士的

医疗护理。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其

附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其

任何组成部分（尤其是为 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前

通知。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家监管

要求而异。可能适用保险责任免除和限制条款。

版权所有 © 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品

名称均为其各自权利人拥有的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。