



**Formazione per i membri:**

**Fare movimento per migliorare la salute mentale**

**La formazione in evidenza a gennaio**

**Fare movimento per migliorare la salute mentale**. Salute mentale e fisica sono strettamente collegate. La ricerca suggerisce che un aumento dell'attività fisica di qualsiasi tipo può migliorare la depressione, l'ansia e i sintomi dell'ADHD, migliorare il sonno e ridurre lo stress. È stato anche dimostrato che praticare regolarmente attività fisica riduce nei bambini e negli adulti il rischio che sviluppino depressione e altri problemi di salute mentale. Questo programma di formazione introdurrà i partecipanti ai benefici del movimento sulla salute mentale. Impareranno come il movimento influisce sulla salute mentale e acquisiranno strategie per aggiungere movimento alla routine quotidiana.

Riepilogo della formazione

* Scopri gli impatti che il movimento può avere sulla salute generale.
* Scopri come dei semplici movimenti ed esercizi possono migliorare la salute mentale.
* Impara a riconoscere i possibili ostacoli al movimento e come superarli
* Scopri strategie per iniziare ad aggiungere movimento alla tua routine quotidiana con l'obiettivo di migliorare la salute mentale

Iscriviti a una lezione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alle lezioni registrate quando ti rimane più comodo. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**  Su richiesta  (senza sessione Q&A)  **[Guarda qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)**  **Hai poco tempo?**  Guarda il riepilogo di 10 minuti    **[qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **13 gennaio**  5-6 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **14 gennaio**  7-8 AM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **15 gennaio**  1-2 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **15 gennaio**  7-8 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

**Per iniziare**

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, contatta il numero dei servizi di emergenza se ti trovi fuori dagli Stati Uniti, oppure recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista . Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in determinate località ed essere soggetti a modifiche senza alcun preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.