



**Szkolenie dla członków:**

**Zadbaj o ruch, aby poprawić stan swojego zdrowia psychicznego**

**Styczniowe szkolenie tematyczne**

**Zadbaj o ruch, aby poprawić stan swojego zdrowia psychicznego**.Zdrowie psychiczne i fizyczne są ze sobą ściśle związane. Badania sugerują, że większa aktywność fizyczna (dowolnego rodzaju) może pomóc w złagodzeniu objawów depresji, lęku i ADHD, poprawić jakość snu i obniżyć poziom stresu. Wykazano również, że regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji i innych chorób psychicznych u dzieci i dorosłych. Ten program szkoleniowy pokaże uczestnikom, jakie korzyści dla zdrowia psychicznego płyną z ruchu. Dowiedzą się, jak ruch wpływa na zdrowie psychiczne i poznają strategie ułatwiające wprowadzenie ruchu do swojej codziennej rutyny.

Najważniejsze zagadnienia

* Dowiedz się, jak ruch może wpływać na ogólny stan zdrowia.
* Odkryj, jak prosta aktywność i ćwiczenia mogą poprawić stan zdrowia psychicznego.
* Dowiedz się, co może przeszkadzać w podjęciu aktywności fizycznej i jak to pokonać.
* Poznaj strategie, które pomogą zacząć wprowadzać ruch do swojej codziennej rutyny, aby poprawić stan zdrowia psychicznego.

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**  Na żądanie  (bez pytań i odpowiedzi)  **[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)**  **Masz mało czasu?**  Obejrzyj  10-minutowe streszczenie    **[tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **13. stycznia**  17:00-18:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **14. stycznia**  7:00-8:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **15. stycznia**  13:00-14:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **15. stycznia**  19:00-20:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

**Rozpocznij**

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłym przypadku w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.