



**会员培训：**

**行动起来，改善心理健康**

**1 月份特色培训项目**

**行动起来，改善心理健康**。心理健康与身体健康密切相关。研究表明，增加任何形式的体育锻炼都可以改善抑郁、焦虑和多动症症状，提升睡眠质量并减轻压力。研究表明，经常进行体育活动还可以降低儿童和成人患抑郁症和其他精神疾病的风险。本次培训项目将向参与者介绍运动对心理健康的益处。他们将了解运动如何影响心理健康，并学习将运动纳入日常生活的策略。

学习要点

* 了解运动对整体健康的影响。
* 探索简单的运动和锻炼如何改善心理健康。
* 了解可能存在的运动障碍，以及克服这些障碍的方式
* 以改善心理健康为目标，学习在日常生活中增加运动的策略

您可以注册参加 1 小时的现场培训课程，或者在方便时按需观看培训课程。培训语言为英语，

全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**按需观看（无问答环节）**[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)****日程繁忙？**点击此处观看 10 分钟课程摘要 **[点击此处](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **1 月 13 日**下午 5 - 6 点（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=a27UI000000ZcYfYAK) | **1 月 14 日** 上午 7 - 8 点（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=a27UI000000ZcTpYAK) | **1 月 15 日**下午 1 - 2 点（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=a27UI000000ZcVRYA0) | **1 月 15 日** 下午 7 - 8 点（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=a27UI000000ZcX3YAK) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

**立即开始**

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。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 附属机构、致电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。情绪健康解决方案的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管 要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。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 名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。