



**Ledentraining:**

**Angstgevoelens begrijpen**

**Uitgelichte training juli**

**Angstgevoelens** **begrijpen**. Angstgevoelens: wereldwijd een van de meest voorkomende, maar vaak ook verkeerd begrepen psychische stoornissen. Iedereen maakt zich wel eens zorgen of is zenuwachtig; dit is een normale menselijke reactie op stress in onze omgeving. Deze angsten en zorgen zijn echter niet tijdelijk voor mensen met angstgevoelens en kunnen na verloop van tijd zelfs erger worden. Mensen met angstgevoelens kunnen overweldigd raken door hun emoties en bijzonder negatief reageren op situaties. Deze sessie verkent een deel van de wetenschap en psychologie achter het waarom van angstgevoelens en biedt specifieke strategieën om te helpen bij zorgen en angstgevoelens.

Leerpunten

* Ontdek wat angstgevoelens en angststoornissen zijn en hoe ze van mens tot mens kunnen verschillen
* Herken de fysieke, emotionele en gedragsmatige symptomen van angstgevoelens/angststoornissen
* Identificeer strategieën om angstgevoelens/angststoornissen te helpen beheersen
* Ontdek hoe je vrienden, familieleden of collega's die mogelijk worstelen met angstgevoelens/angststoornissen kunt bereiken en helpen

Schrijf je in voor een live trainingssessie van 1 uur of gebruik de on-demand-optie om de training te bekijken wanneer het jou uitkomt. Trainingsopties zijn in het Engels en wereldwijd beschikbaar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opgenomen sessies**  Op aanvraag  (geen vraag en antwoord)  **[Kijk hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)**  **Niet veel tijd?**  Bekijk de samenvatting van 10 minuten    **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)** | **8 juli**  8:00 - 9:00  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS) | **9 juli**  20:00 - 21:00  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **12 juli**  14:00 - 15:00  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **15 juli**  18:00 - 19:00  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**Er is beperkt plaats voor de live trainingssessies, dus vooraf aanmelden is vereist.**

**Aan de slag**

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood 112, of 911 als je je in de Verenigde Staten bevindt, of ga naar de dichtstbijzijnde spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor hulp door een arts of een professioneel zorgverlener. Vanwege de mogelijkheid van belangenverstrengeling wordt er geen juridisch advies gegeven over kwesties die kunnen leiden tot juridische stappen tegen Optum of aan Optum gelieerde ondernemingen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma en alle onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Het ervarings- en/of opleidingsniveau van de medewerkers van het Hulpprogramma voor medewerkers kan variëren afhankelijk van de contracteisen of wettelijke vereisten van het land. Uitsluitingen en beperkingen van de dekking kunnen van toepassing zijn.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken en het eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever met gelijke kansen.