



**Formation des membres :**

**Ménopause et santé mentale**

**Formation du mois de mars**

**Ménopause et santé mentale.** La ménopause marque la fin des règles et des années de procréation d’une femme. Certaines femmes attendent ce changement avec impatience, d’autres non. Cependant, la plupart des femmes n’apprécient pas les symptômes de la ménopause, notamment en ce qui concerne leur santé mentale. Cette séance abordera la ménopause et la santé mentale, pour dissiper certains mythes et présenter les faits. Cette séance comprendra également l’exposition de stratégies pratiques pour les femmes qui entrent dans cette étape de leur vie, ainsi que pour leurs collègues, leurs chefs et les organisations souhaitant mieux comprendre et apporter leur soutien.

**Les participants vont :**

* Comprendre ce qu’est la ménopause et comment elle peut affecter la santé mentale.
* Découvrir comment la culture peut avoir un impact sur l’expérience de la ménopause d’une femme.
* Parler de la manière d’ouvrir une discussion sur la ménopause sur le lieu de travail et de ce qui peut aider au niveau individuel et organisationnel.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles au niveau mondial.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  **[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **Vous manquez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes    **[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5** **mars**  De 7 h à 8 h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5** **mars**  De 19 h à 20 h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 mars**  De 17 h à 18 h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 mars**  De 13 h à 14 h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**Le nombre de places est limité pour les options de séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

**Commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en dehors des États-Unis, ou rendez vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un médecin ou d’un professionnel de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles à tous les endroits et sont sujets à changement sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employées peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.