



**הדרכה לחברים:**

**גיל המעבר ובריאות הנפש**

**הדרכות נבחרות במרץ**

**גיל המעבר ובריאות הנפש.** גיל המעבר מסמן את סוף המחזור החודשי ושנות הפוריות של האישה. יש נשים שמצפות בחיוב לשינוי הזה, בעוד שאחרות לא. רוב הנשים, לעומת זאת, אינן מברכות על התסמינים שמגיעים עם גיל המעבר, במיוחד כשמדובר בבריאות הנפשית שלהן. מפגש זה יבחן את נושא גיל המעבר ובריאות הנפש, יפריך חלק מהמיתוסים, ויציג את העובדות. המפגש הזה יכלול גם אסטרטגיות מעשיות לנשים שנכנסות לשלב הזה בחייהן, כמו גם לעמיתותיהן, למנהלות ולארגונים המעוניינים להבין יותר ולספק תמיכה.

**המשתתפים:**

* יבינו מהו גיל המעבר, וכיצד הוא יכול להשפיע על בריאות הנפש.
* ילמדו כיצד התרבות עשויה להשפיע על חוויית גיל המעבר של האישה.
* ידברו על דרכי הפתיחה בדו-שיח לגבי גיל המעבר במקום העבודה ועל מה שעשוי לעזור ברמה האישית והארגונית.

יירשמו להדרכה באורך שעה אחת בשידור חי, או ישתמשו באפשרות לצפייה בהקלטות הדרכה בזמן שנוח להם. אפשרויות ההדרכה ניתנות באנגלית, והן זמינות ברחבי העולם.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **שיעורים מוקלטים**  הקלטות  (ללא שאלות ותשובות)  **[צפו כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **אין לכם הרבה זמן?**  צפו בתקציר בן 10 הדקות    **[כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5 במרץ**  07:00-08:00 לפי שעון GMT  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 במרץ**  19:00-20:00 לפי שעון GMT  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 במרץ**  17:00-18:00 לפי שעון GMT  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 במרץ**  13:00-14:00 לפי שעון GMT  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל, ולכן נדרשת הרשמה מראש.**

**התחילו**

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במצב חירום, התקשרו למספר 911 אם אתם בארצות הברית, או למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארה"ב, או גשו למרכז רפואת החירום או לחדר המיון הקרוב. התוכנית אינה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל להיווצרות של ניגוד אינטרסים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים שעשויים לכלול פעולה משפטית נגד Optum או שותפיה, או נגד כל ישות שבאמצעותה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל: מעסיק או ביטוח בריאות). ייתכן שתוכנית זו וכל מרכיביה, במיוחד שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל המקומות, והיא נתונה לשינויים

ללא הודעה מוקדמת. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או לדרישות הרגולציה של המדינה. ייתכנו החרגות ומגבלות כיסוי.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של קניין בעליהם השונים. Optum היא מעסיקה שוויונית.