



**Medlemsopplæring:**

**Overgangsalder og mental helse**

**Opplæring i mars**

**Overgangsalder og mental helse.** Overgangsalderen markerer slutten på en kvinnes menstruasjon og forplantingsdyktige år. Noen kvinner ser frem til denne endringen, mens andre ikke gjør det. De fleste kvinner gleder seg imidlertid ikke over symptomene som følger med overgangsalderen, spesielt når det gjelder deres mentale helse. Denne økten vil handle om overgangsalder og mental helse, fjerne noen av mytene og presentere fakta. Denne økten vil også inneholde praktiske strategier for kvinner som går inn i dette stadiet i livet, samt for deres kolleger, ledere og organisasjoner som ønsker å forstå mer og gi støtte.

**Deltakerne vil:**

* Forstå hva overgangsalderen er og hvordan det kan påvirke mental helse.
* Utforske hvordan kultur kan påvirke en kvinnes opplevelse av overgangsalderen.
* Diskutere hvordan du åpner en dialog om overgangsalderen på arbeidsplassen og hva som kan hjelpe på individ- og organisasjonsnivå.

Registrer deg for en direkte èn-times opplæringsøkt eller bruk alternativet til å se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativene er på engelsk og tilgjengelig globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**  På forespørsel  (ingen spørsmål og svar)  **[Se her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **Dårlig tid?**  Se 10-minutters oppsummering    **[her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5. mars**  07:00-08:00 GMT  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5. mars**  19:00-20:00 GMT  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7. mars**  17:00-18:00 GMT  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8. mars**  13:00-14:00 GMT  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**Det er begrensede plasser for alternativene for live treningsøkter, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

**Kom i gang**

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, lokalt nødnummer hvis du er utenfor USA, eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for helsehjelp fra lege eller helsepersonell. På grunn av muligheten for interessekonflikter vil det ikke gis juridiske råd om spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller enhver enhet som innringer mottar disse tjenestene gjennom, direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, særlig tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og er underlagt endring uten forhåndsvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivå for ressurser knyttet til program for ansattassistanse kan variere, basert på kontraktsmessige krav eller nasjonale

lovmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produkt-navn er varemerker eller registrerte varemerker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.