



**Ledentraining:**

**Menopauze en geestelijke gezondheid**

**Aanbevolen training voor de maand maart**

**Menopauze en geestelijke gezondheid.** De menopauze markeert het einde van de menstruatie en reproductieve jaren van een vrouw. Sommige vrouwen kijken uit naar deze verandering, anderen niet. De meeste vrouwen verwelkomen echter niet de symptomen die gepaard gaan met de menopauze, vooral als het gaat om hun geestelijke gezondheid. Deze sessie zal de menopauze en geestelijke gezondheid uitlichten, enkele mythen wegnemen en de feiten presenteren. Deze sessie zal ook praktische strategieën omvatten voor vrouwen die deze levensfase ingaan, maar ook voor hun collega's, managers en organisaties die meer willen begrijpen en ondersteuning willen bieden.

**Deelnemers zullen:**

* Begrijpen wat de menopauze is en hoe dit de geestelijke gezondheid kan beïnvloeden.
* Ontdekken hoe cultuur de menopauze van een vrouw kan beïnvloeden.
* Bespreken hoe je een dialoog kunt openen over de menopauze op de werkplek en wat kan helpen op individueel en organisatorisch niveau.

Schrijf je in voor een livetrainingssessie van 1 uur of gebruik de ‘op aanvraag’-optie om de training te bekijken wanneer het je 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/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **Niet veel tijd?**  Bekijk de samenvatting van 10 minuten    **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5 maart**  19:00-20:00 UUR GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 maart**  19:00-20:00 PM GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 maart**  17:00-18:00 PM GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 maart**  13:00-14:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

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

**Aan de slag**

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood 911 als je je in de Verenigde Staten bevindt, of het telefoonnummer van de lokale hulpdiensten als je je buiten 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 (bv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma en alle onderdelen, 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 contractvereisten 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 van het eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.