



**Medlemsutbildning:**

**Klimakteriet och psykisk hälsa**

**Utbildning för mars**

**Klimakteriet och psykisk hälsa.** Klimakteriet markerar slutet på en kvinnas menstruation och reproduktiva år. Vissa kvinnor ser fram emot denna förändring, medan andra inte gör det. De flesta kvinnor välkomnar dock inte de symtom som kommer med klimakteriet, särskilt inte när det gäller deras psykiska hälsa. Under den här sessionen tar vi upp klimakteriet och psykisk hälsa, avlivar några av myterna och presenterar fakta. Sessionen kommer också att innehålla praktiska strategier för kvinnor som går in i den här fasen i livet, liksom för deras kollegor, chefer och organisationer som vill förstå mer och ge stöd.

**Deltagarna kommer att:**

* Förstå vad klimakteriet är och hur det kan påverka den psykiska hälsan.
* Utforska hur kultur kan påverka en kvinnas upplevelse av klimakteriet.
* Diskutera hur man kan öppna en dialog om klimakteriet på arbetsplatsen och vad som kan hjälpa på individ- och organisationsnivå.

Registrera dig för en entimmes live-utbildning eller använd på-begäran-alternativet för att delta i utbildningen när det passar dig. Utbildningsalternativen är på engelska och är tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**  På begäran  (inga frågor och svar)  **[Titta här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **Har du ont om tid?**  Se sammanfattningen på 10 minuter    **[här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5 mars**  kl. 7–8 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 mars**  kl. 19–20 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 mars**  kl. 17–18 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 mars**  kl. 13–14 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**Antalet platser på den direktsända utbildningen är begränsat, så förhandsanmälan krävs.**

**Kom igång**

Det här programmet ska inte användas för akuta händelser eller akuta vårdbehov. I ett nödläge ringer du 911, om du befinner dig i USA. Om du befinner dig utanför USA, ringer du det lokala nödtelefonnumret eller uppsöker närmaste akutmottagning. Programmet är ingen ersättning för vård utförd av läkare eller vårdpersonal. På grund av risken för en intressekonflikt ges ingen juridisk rådgivning om problem som kan innebära rättsliga åtgärder gentemot Optum eller dess dotterbolag eller någon enhet genom vilken besökaren/uppringaren direkt eller indirekt erhåller dessa tjänster (t.ex. arbetsgivare eller hälsovård). Detta program och alla däri ingående komponenter, särskilt tjänster till familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivåer för resurser inom Stödprogram för medarbetare kan variera utifrån avtalskrav eller krav i nationella bestämmelser. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter och möjligheter.