



**การฝึกอบรมสมาชิก**

**วัยหมดประจำเดือนและสุขภาพจิต**

**การฝึกอบรมหลักสำหรับเดือนมีนาคม**

**วัยหมดประจำเดือนและสุขภาพจิต** วัยหมดประจำเดือนถือเป็นการสิ้นสุดของประจำเดือนและวัยเจริญพันธุ์ของผู้หญิง ผู้หญิงบางคนตั้งตารอการเปลี่ยนแปลงนี้ ในขณะที่บางคนไม่ได้ตั้งตารอ อย่างไรก็ตาม ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ยินดีกับอาการที่มาพร้อมกับวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องสุขภาพจิต เซสชันนี้จะเผยให้เห็นภาวะวัยหมดประจำเดือนและสุขภาพจิต โดยลบล้างความเชื่อผิด ๆ และการนำเสนอข้อเท็จจริง เซสชันนี้ยังรวมถึงกลยุทธ์เชิงปฏิบัติสำหรับผู้หญิงที่เข้าสู่ช่วงชีวิตนี้ เช่นเดียวกับเพื่อนร่วมงาน ผู้จัดการ และองค์กรที่ต้องทำความเข้าใจเพิ่มเติมและให้การสนับสนุน

**ผู้เข้าร่วมจะ**

* เข้าใจว่าวัยหมดประจำเดือนคืออะไรและส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพจิต
* สำรวจว่าวัฒนธรรมอาจส่งผลอย่างไรต่อประสบการณ์วัยหมดประจำเดือนของผู้หญิง
* อภิปรายวิธีการเปิดบทสนทนาเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนในที่ทำงาน และสิ่งที่อาจช่วยได้ในระดับบุคคลและระดับองค์กร

ลงทะเบียนเข้าร่วมเซสชันการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมง หรือเลือกดูวิดีโอตามต้องการเมื่อคุณสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้ฝึกอบรมทั่วโลก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เซสชันการฝึกอบรมที่บันทึกไว้**  ตามต้องการ  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  **[รับชมได้ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **ไม่มีเวลา?**  ชมบทสรุปสั้น ๆ 10 นาที    **[ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5 มีนาคม**  7:00 น. - 8:00 น. ตามเวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 มีนาคม**  19:00 น. - 20:00 น. ตามเวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7มีนาคม**  17:00 น. - 18:00 น. ตามเวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8มีนาคม**  13:00 น. - 14:00 น. ตามเวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**ที่นั่งสำหรับเซสชันการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัด จึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

เริ่มต้น

โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หรือโทรหาหมายเลขบริการฉุกเฉินในพื้นที่ หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่หน่วยฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการ ทั้งทางตรงและทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่มีให้บริการในบางพื้นที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ ล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของเจ้าหน้าที่ในโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือ ข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

© 2023 Optum, Inc. สงวนสิทธิ์ทุกประการ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมด เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค