



**Formation des membres :**

**Ménopause et santé mentale**

**Formation du mois de mars**

**Ménopause et santé mentale**. La ménopause marque la fin des règles et des années de reproduction d’une femme. Certaines femmes attendent ce changement avec impatience, d’autres non. La plupart des femmes, cependant, n’apprécient pas les symptômes qui accompagnent la ménopause, en particulier lorsqu’il s’agit de leur santé mentale. Cette session abordera la question de la ménopause et de la santé mentale, en dissipant certains mythes et en présentant les faits. Cette session comprendra également des stratégies pratiques pour les femmes qui abordent cette étape de leur vie, ainsi que pour leurs collègues, leurs responsables et les entreprises qui veulent en savoir plus et leur apporter un soutien.

Points d’apprentissage

* Comprendre ce qu’est la ménopause et comment elle peut affecter la santé mentale
* Découvrir comment la culture peut influencer l’expérience de la ménopause chez une femme
* Discuter des impacts de la ménopause sur le lieu de travail
* Fournir des solutions flexibles et créatives qui aident les femmes avant, pendant et après leur expérience de la ménopause

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**À la demande(pas de questions-réponses) | **10 mars**13h-14h GMT(avec questions-réponses) | **13 mars**7h-8h GMT(avec questions-réponses) | **17 mars** 17h-18h GMT(avec questions-réponses) | **19 mars**19h-20h GMT(avec questions-réponses) |
| **[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/95c5734eac63103dbbf3fa5954ceed9c/playback)****Vous manquez de temps ?**Regardez le résumé de 10 minutes**[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4f1f3181ac6a103dbed73206c688ef1c/playback)** | [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWNJYA2) | [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWLhYAM) | [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWTlYAM) | [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWWzYAM) |

**Le nombre de places est limité pour les séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

**Commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en-dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un·e médecin ou d’un·e professionnel·le de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employé·e·s peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.