



**Szkolenie dla członków:**

**Menopauza i zdrowie psychiczne**

**Marcowe szkolenie tematyczne**

**Menopauza i zdrowie psychiczne**. Menopauza oznacza koniec menstruacji i okresu reprodukcyjnego w życiu kobiety. Niektóre kobiety z niecierpliwością oczekują na tę zmianę, a inne nie. Większość kobiet nie jest jednak zadowolona z objawów związanych z menopauzą, w szczególności tych wiążących się ze zdrowiem psychicznym. Podczas tej sesji wyjaśnimy menopauzę i jej wpływ na zdrowie psychiczne, rozwiejemy niektóre mity i przedstawimy fakty. Sesja będzie również zawierała praktyczne strategie dla kobiet wchodzących w ten etap życia, a także dla ich kolegów, menedżerów i organizacji, którzy chcą je lepiej zrozumieć i wspierać.

Najważniejsze zagadnienia

* Wyjaśnienie, czym jest menopauza i w jaki sposób może wpływać na zdrowie psychiczne.
* Jak kultura może wpływać na doświadczenie menopauzy przez kobiety.
* Rozmowa na temat wpływu menopauzy na miejsce pracy
* Zapewnienie elastycznych, kreatywnych rozwiązań wspierających kobiety przed, w trakcie i po menopauzie.

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**  Na żądanie  (bez pytań i odpowiedzi)  **[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/95c5734eac63103dbbf3fa5954ceed9c/playback)**  **Masz mało czasu?**  Obejrzyj 10‑minutowe streszczenie  **[tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4f1f3181ac6a103dbed73206c688ef1c/playback)** | **10 marca**  13:00‑14:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWNJYA2) | **13 marca**  7:00‑8:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWLhYAM) | **17 marca**  17:00‑18:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWTlYAM) | **19 marca**  19:00‑20:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWWzYAM) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłym przypadku w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.