



**Mitgliederschulung:**  
**Jenseits der Sorgen: Sich selbst oder andere mit Ängsten unterstützen**

**Stress**

**Im Mai verfügbare Schulung**

**Jenseits der Sorgen: Sich selbst oder andere mit Ängsten unterstützen**

Angst ist eine der häufigsten psychischen Störungen weltweit, wird aber oft missverstanden. Jeder macht sich manchmal Sorgen oder ist nervös; das ist eine normale menschliche Reaktion auf Stress in unserer Umgebung. Diese Ängste und Sorgen sind bei Menschen mit Angstzuständen jedoch nicht nur vorübergehend, sondern können sich mit der Zeit sogar noch verschlimmern. Menschen mit Angstzuständen können von ihren Emotionen überwältigt werden und besonders negativ auf Situationen reagieren. In dieser Sitzung werden einige der wissenschaftlichen und psychologischen Hintergründe der Angst erforscht und spezifische Strategien zur Bewältigung von Sorgen und Ängsten vorgestellt.

Inhalte der Schulung:

* Verstehen, was Angst ist und wie sie sich bei verschiedenen Menschen unterschiedlich darstellt
* Erkennen der körperlichen, emotionalen und verhaltensbezogenen Anzeichen von Ängsten
* Strategien zur Bewältigung von Ängsten zu erkennen
* Erkunden Sie, wie Sie ängstliches Denken in Frage stellen und Sorgen strukturieren können
* Besprechen Sie, wie Sie einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Kollegen, der mit Ängsten zu kämpfen hat, erreichen und ihm helfen können

Melden Sie sich für die einstündige Schulung an oder nutzen Sie die Anfrage-Option und sehen Sie sich die Schulung zu einem passenden Zeitpunkt an. Die Schulung wird weltweit und in englischer Sprache angeboten.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**  Auf Anfrage  (keine Fragen und Antworten)  [**Jetzt ansehen**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Sie haben wenig Zeit?**  **Die zehnminütige Zusammenfassung finden Sie** [**hier**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15.** **Mai**  7:00 Uhr bis 8:00 Uhr BST (UTC +1)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17. Mai**  17:00 Uhr bis 18:00 Uhr BST (UTC +1)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19. Mai**  13:00 Uhr bis 14:00 Uhr BST (UTC +1)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**Die Live-Schulungen haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, daher müssen Sie sich im Voraus anmelden.**

## Die Schulung im nächsten Monat wird sich auf die Unterstützung von LGBTQI+-Mitarbeitern am Arbeitsplatz konzentrieren. Achten Sie auf die Links zur Anmeldung für die Live-Schulung oder sehen Sie sich die Aufzeichnung der Schulung zu einem passenden Zeitpunkt an.

**Los geht‘s**

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringende medizinische Versorgung bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (Arbeitgeber oder Krankenversicherer). Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten.  Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Deckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtssprechungen. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.