



**Formation des membres :**  
**Au-delà de l’inquiétude : Prendre soin de vous ou des autres face à l’anxiété**

**et au stress**

**Formation du mois de mai**

**Au-delà de l’inquiétude : Prendre soin de vous ou des autres face à l’anxiété**

L’anxiété est l’un des troubles mentaux les plus répandus dans le monde, cependant, elle est souvent mal comprise. Chacun peut parfois se sentir inquiet ou nerveux ; il s’agit d’une réaction humaine normale face au stress qui imprègne notre quotidien. Cependant, pour les personnes souffrant d’anxiété, ces craintes et inquiétudes ne sont pas passagères et peuvent même s’aggraver au fil du temps. Les personnes souffrant d’anxiété peuvent être submergées par leurs émotions et réagir de façon particulièrement néfaste dans certaines situations. Cette séance présente une vue d’ensemble des éléments scientifiques et psychologiques de l’anxiété et propose des stratégies spécifiques pour déjouer l’inquiétude et l’anxiété.

Les participants vont pouvoir :

* Comprendre ce qu’est l’anxiété et comment elle se manifeste différemment selon les personnes
* Reconnaître les signes physiques, émotionnels et comportementaux de l’anxiété
* Identifier les stratégies qui permettent de gérer l’anxiété
* Explorer comment faire face aux pensées anxieuses et structurer l’inquiétude
* Discuter de la manière d’aborder le sujet et d’aider un(e) ami(e), membre de la famille ou collègue confronté(e) à l’anxiété

Inscrivez-vous à une séance de formation d’une heure en direct ou utilisez l’option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient. Les options de formation sont proposées en anglais et sont disponibles dans le monde entier.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions/réponses)  [**Regarder maintenant**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Pas le temps** ?  **Regardez le résumé de 10 minutes** [**ici**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 mai**  07h00-08h00, BST  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 mai**  17h00-18h00, BST  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 mai**  13h00-14h00, BST  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**Les places sont limitées pour les séances de formation en direct ; par conséquent, l’inscription préalable est obligatoire.**

## La formation du mois prochain portera sur le soutien aux employés LGBTQI+ sur le lieu de travail. Restez à l’affût des liens d’inscription pour participer à une séance en direct ou utilisez l’option à la demande afin de la regarder au moment qui vous convient.

**Commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d’urgence local si vous êtes à l’étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins urgents le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un médecin ou d’un professionnel de santé. En raison de la possibilité d’un conflit d’intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d’être modifiés sans préavis.  Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants du Programme d’aide aux employés peut varier en fonction des conditions contractuelles ou des exigences réglementaires locales. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s’appliquer.

© 2023 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 marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur qui prône l’égalité.