



**Formazione per i membri:**  
**Oltre la preoccupazione: Aiutare se stessi e gli altri a gestire l’ansia**

**stress**

**Formazione in evidenza a maggio**

**Oltre la preoccupazione: Aiutare se stessi e gli altri a gestire l’ansia**

L'ansia è uno dei disturbi mentali più comuni a livello globale, eppure viene spesso fraintesa. Tutti a volte si sentono preoccupati o nervosi; è una normale risposta umana allo stress del nostro ambiente. Tuttavia, quelle paure e preoccupazioni non sono temporanee per chi soffre d’ansia e, anzi, possono anche peggiorare nel tempo. Le persone che soffrono d’ansia possono essere sopraffatte dalle proprie emozioni e avere reazioni particolarmente avverse alle circostanze. Questa sessione intende esplorare in parte la scienza e la psicologia dietro l'ansia e offrire strategie specifiche per gestire preoccupazione e ansia.

I partecipanti potranno:

* Comprendere cos'è l'ansia e come si presenta in modo diverso nelle persone
* Riconoscere i segnali fisici, emotivi e comportamentali dell'ansia
* Identificare le strategie che aiutano a gestire l'ansia
* Scoprire come contrastare i pensieri ansiosi e strutturare la preoccupazione
* Discutere di come raggiungere e aiutare amici, familiari o colleghi che potrebbero convivere con l'ansia

Iscriviti a una sessione di formazione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alla formazione quando preferisci. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**  Su richiesta  (senza sessione Q&A)  [**Guarda ora**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Hai poco tempo?**  **Guarda il riepilogo di 10 minuti** [**qui**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 maggio**  07:00-08:00 BST  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 maggio**  17:00-18:00 BST  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 maggio**  13:00-14:00 BST  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

## La formazione del prossimo mese si concentrerà sulle modalità con cui supportare i dipendenti LGBTQI+ sul posto di lavoro. Tieni d'occhio i collegamenti all’iscrizione per partecipare a una sessione dal vivo oppure usa l’opzione su richiesta per accedere alle registrazioni quando preferisci.

**Iniziare**

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso.  L’esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.