



**회원 교육:**
**걱정할 필요 없음: 자신이나 다른 사람들을 불안하게 지원하는** 것

**스트레스**

**5월 특집 교육**

**걱정할 필요 없음: 자신이나 다른 사람들의 불안을 해결할 수 있도록 도와주는 것**

불안은 전세계적으로 가장 흔한 정신 건강 장애 중 하나이지만, 종종 오해를 받습니다. 모든 사람들은 때때로 걱정하거나 긴장을 느낍니다. 이것은 우리 환경에서 스트레스에 대한 인간의 정상적인 반응입니다. 하지만, 그러한 두려움과 걱정은 불안을 가진 사람들에게 일시적인 것이 아니며 심지어 시간이 지남에 따라 악화될 수도 있습니다. 불안을 가진 사람들은 그들의 감정에 압도될 수 있고 상황에 특히 부정적인 반응을 보일 수 있습니다. 이 세션은 불안의 이유에 대한 과학과 심리학을 탐구하고 걱정과 불안을 돕기 위한 구체적인 전략을 제공합니다.

참가자는 다음과 수행할 것입니다.

* 불안이 무엇인지 이해하고 불안이 사람마다 어떻게 다르게 나타나는지 이해합니다
* 신체적, 정서적, 행동적 불안 징후를 인식합니다.
* 불안 관리를 돕는 전략을 식별합니다.
* 불안한 사고에 도전하고 걱정을 구조화하는 방법을 탐색합니다.
* 불안으로 어려움을 겪고 있는 친구, 가족 또는 동료에게 연락하여 도움을 주는 방법에 대해 논의합니다.

1시간짜리 교육 세션에 등록하거나 편한 시간에 시청할 수 있는 교육인 언제든지 참가할 수 있는 옵션을 사용합니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전세계적으로 사용 가능합니다.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **녹화된 교육**언제든지(Q&A 없음)[**지금 보기**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)**시간이 촉박한가요?**[**여기서**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3)**10분 요약본을 보세요** | **5월 15일**07:00-08:00 BST(Q&A 있음)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **5월 17일**17:00-18:00 BST(Q&A 있음)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **5월 19일**13:00-14:00 BST(Q&A 있음)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**현장 교육 세션 자리가 한정되어 있으므로 미리 사전 예약은 필수입니다.**

## 다음 달 교육은 직장 내 LGBTQI+ 직원들을 지원하는 방법에 초점을 맞출 예정입니다. 라이브 세션 에 가입하기 위한 등록 링크를 주시하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시간을 확인하십시오.

**시작하기**

이 프로그램이 비상 상황이나 응급 치료의 필요성이 있을 때 사용돼서는 안 됩니다. 응급 상황의 경우 미국에서는 911에 전화하거나 가까운 응급실을 방문해 주시고 미국 밖에서는 가까운 외래병동이나 응급실을 방문해 주세요. 이 프로그램은 의사 혹은 전문가 치료를 대체하지 않습니다. 가능한 이해 상충의 문제로, Optium 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 받고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용자 혹은 건강 플랜)에 대해 법적 조치를 수반할 수 있는 문제에 대해서 법적 협의가 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램과 구성 요소는, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 일부 지역에서 제공되지 않을 수도 있으며, 사전 통보 없이 변경될 수 있습니다.  직원 지원 프로그램의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요구사항 또는 국가 규제 요규사항에 따라 달라질 수 있습니다. 적용 제외 혹은 제한 사항이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. 무단 전재 금지. Optum®은 미국 및 기타 국가에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품명은 각 소유자의 재산 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 기회를 제공하는 고용주입니다.