



**Ledentraining:**  
**Geen zorgen meer: jezelf of anderen met angst ondersteunen**

**stress**

**Training in mei**

**Geen zorgen meer: Jezelf of anderen met angst ondersteunen**

Angst is wereldwijd een van de meest voorkomende psychische aandoeningen, maar wordt vaak verkeerd begrepen. Iedereen maakt zich wel eens zorgen of voelt zich nerveus; dit is een normale menselijke reactie op stress in onze omgeving. Die angsten en zorgen zijn voor mensen met angst echter niet tijdelijk en kunnen na verloop van tijd zelfs verergeren. Mensen met angst kunnen overweldigd worden door hun emoties en bijzonder negatief reageren op situaties. Tijdens deze sessie ontdek je wat van wetenschap en psychologie achter het waarom van angst en leer je specifieke strategieën om hulp te bieden bij zorgen en angst.

De deelnemers zullen:

* begrijpen wat angst is en hoe het zich bij verschillende mensen anders voordoet
* de fysieke, emotionele en gedragssignalen van angst herkennen
* strategieën identificeren die helpen angst te beheersen
* verkennen hoe je angstig denken kunt uitdagen en zorgen kunt structureren
* bespreken hoe je een vriend, familielid of collega die met angst worstelt, kunt helpen

Registreer je voor een live training van 1 uur of gebruik de on-demand optie om de training te bekijken wanneer het je uitkomt. De trainingen worden in het Engels gegeven en zijn wereldwijd beschikbaar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Opgenomen sessies**  On demand  (geen vraag en antwoord)  [**Kijk nu**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Weinig tijd?**  **Bekijk** [**hier** **de 10 minuten durende samenvatting**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 mei**  07:00-08:00 BST  (met vraag en antwoord)  [**Registreer je nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 mei**  17:00-18:00 BST  (met vraag en antwoord)  [**Registreer je nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 mei**  13:00-14:00 BST  (met vraag en antwoord)  [**Registreer je nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**De ruimte voor de live trainingssessies is beperkt, dus registratie vooraf is vereist.**

## De training van volgende maand gaat over de ondersteuning van LGBTQI+ werknemers op het werk. Kijk uit naar registratielinks om deel te nemen aan een live sessie of gebruik de on-demand-optie om te kijken wanneer het je uitkomt.

**Aan de slag**

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. In geval van nood bel je 112 of je gaat naar de dichtstbijzijnde ambulante en spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Vanwege de kans op belangenverstrengeling wordt geen juridisch advies gegeven over kwesties die juridische stappen kunnen inhouden tegen Optum of haar filialen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of gezondheidsplan). Dit programma alle onderdelen ervan, met name diensten aan gezinsleden jonger dan 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.  Het ervarings- en/of opleidingsniveau van de medewerkers van het Assistentieprogramma voor medewerkers kan variëren op basis van contractvereisten of nationale wettelijke vereisten. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen gelden voor de dekking.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever met gelijke kansen.