



**Szkolenie członków:**
**Pozbądź się niepokoju: Jak pomóc sobie lub innym osobom w radzeniu sobie z lękiem**

**stres**

**Marcowe szkolenie tematyczne**

**Pozbądź się niepokoju: Jak pomóc sobie lub innym osobom w radzeniu sobie z lękiem**

Lęk jest jednym z najczęściej występujących na świecie zaburzeń zdrowia psychicznego, a jednak często jest źle rozumiany. Każdy czasami się martwi lub jest zdenerwowany; jest to normalna, ludzka reakcja na sytuacje stresowe występujące w naszym środowisku. Jednak dla osób odczuwających lęk, takie obawy lub zmartwienia nie są czymś tymczasowym i mogą nawet nasilać się z czasem. Osoby z zaburzeniami lękowymi mogą czuć się przytłoczone własnymi emocjami i wykazywać szczególnie niepożądane reakcje na takie sytuacje. Podczas tej sesji dowiemy się dlaczego, z naukowego i psychologicznego punktu widzenia, odczuwamy lęk oraz poznamy konkretne strategie pomocne w radzeniu sobie z niepokojem i lękiem.

Uczestnicy:

* Dowiedzą się, czym jest lęk i jak może się objawiać u różnych osób
* Poznają fizyczne, emocjonalne i behawioralne objawy lęku
* Nauczą się strategii pomocnych w radzeniu sobie z lękiem
* Dowiedzą się, jak rzucić wyzwanie niespokojnym myślom i ustrukturyzować niepokój
* Porozmawiają o tym, jak zatroszczyć się i pomóc przyjacielowi, członkowi rodziny lub koledze, który może zmagać się z lękiem

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**Na żądanie(bez pytań i odpowiedzi)[**Obejrzyj teraz**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)**Masz mało czasu?****Obejrzyj 10-minutowe streszczenie** [**tutaj**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15. maja**07:00-08:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17. maja**17:00-18:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19. maja**13:00-14:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

## Szkolenie organizowane w przyszłym miesiącu będzie dotyczyło wspierania pracowników LGBTQI+ w miejscu pracy. Sprawdzaj odnośniki do rejestracji, aby dołączyć do sesji na żywo lub skorzystaj z możliwości oglądania na żądanie w dogodnym dla siebie terminie.

**Rozpocznij**

Nie należy stosować tego programu w nagłych przypadkach i kiedy zachodzi potrzeba uzyskania pilnej pomocy. W nagłych przypadkach, w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej i pogotowia ratunkowego. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.  Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc.  Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.