



**会员培训：**  
**战胜焦虑：帮助自己或他人缓解焦虑**

**压力问题**

**五月特色培训**

**战胜焦虑：帮助自己或他人缓解焦虑**

焦虑是全球最常见的心理健康问题之一，但它经常被误解。每个人都会有担忧或紧张的时候；这是人类对环境压力的正常反应。然而，对于焦虑人群而言，恐惧和担忧并非暂时，甚至会随着时间的推移而恶化。焦虑人群可能会被自己的情绪压倒，并对各种情况做出极其不良的反应。本次培训课程探讨了焦虑背后的一些科学和心理学原因，并提供了缓解担忧与焦虑的具体策略。

参与者将：

* 理解何为焦虑、焦虑的表现如何因人而异
* 识别焦虑的生理、情绪和行为迹象
* 确定有助于管理焦虑的策略
* 探索如何挑战焦虑思维和控制担忧
* 讨论如何伸出援手，帮助可能正受焦虑折磨的朋友、家人或同事

注册参加 1 小时的直播培训课程，或在您方便时使用按需点播功能观看培训。培训语言为英语，全球各地均可参加。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **录制的培训课程**  按需点播  （无问答环节）  [**立即观看**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **日程繁忙？**  [**点击此处**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3)**观看 10 分钟重点总结** | **5 月 15 日**  07:00-08:00（英国夏令时）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **5 月 17 日**  17:00-18:00（英国夏令时）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **5 月 19 日**  13:00-14:00（英国夏令时）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**直播培训课程名额有限，必须提前注册。**

## 下个月的培训将重点关注如何在工作场所支持 LGBTQI+ 员工。请留意查收注册链接，加入直播培训课程，或在您方便时使用按需点播功能观看培训。

**开始**

本计划不该应用于紧急或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务）可能不面向特定地区提供，且可能在未另行通知的情况下变更。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能适用承保除外和限制条款。

© 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。