



**تدريب الأعضاء:**

**اليقظة الذهنية**

**التدريب المميز لشهر مايو**

**اليقظة الذهنية**. أصبحت تمارين اليقظة الذهنية، مثل التأمل، شديدة الانتشار في السنوات الأخيرة. يستخدم هذا البرنامج التدريبي المحاضرات وتمارين التأمل الموجَّهة والتمارين المكتوبة والمناقشات الجماعية كمقدمة لتوضيح كيفية دمج تمارين اليقظة الذهنية في روتين الفرد والمساعدة على تحسين الصحة العامة.

نقاط التعلُّم

* مناقشة كيف يؤثر التوتر على صحتنا وحياتنا اليومية.
* تعلم معنى أن تكون "حاضرًا" في هذه اللحظة.
* التعرف على الفوائد الصحية الجسدية والعقلية لتمارين اليقظة الذهنية.

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرةً لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (بدون أسئلة وأجوبة)  [**شاهد هنا**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=81452b26b2762913812c9076b280579d)  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق  [**هنا**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=b2e1a0522693c1bb279fe1474b96c2a8) | **12 مايو**  من 1 إلى 2 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQrBYAU) | **13 مايو**  من 5 إلى 6 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQsnYAE) | **20 مايو**  من 7 إلى 8 صباحًا بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQuPYAU) | **22 مايو**  من 7 إلى 8 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQw1YAE) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير بدون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول للسعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum، Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات

الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.