



**Formation des membres :**

**Pleine conscience**

**Formation du mois de mai**

**La pleine conscience**. Les pratiques de pleine conscience, telles que la méditation, sont devenues de plus en plus populaires ces dernières années. Ce programme de formation utilise des conférences, des exercices de méditation guidée, des exercices écrits et des discussions de groupe pour expliquer comment les pratiques de pleine conscience peuvent être intégrées dans la routine de chacun et contribuer à améliorer la santé globale.

Points d’apprentissage

* discuter de la manière dont le stress affecte notre santé et notre quotidien,
* apprendre ce que signifie être « présent » et vivre l’instant présent,
* découvrir les bienfaits des pratiques de pleine conscience sur la santé physique et mentale.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une durée d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  [**Regarder ici**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=81452b26b2762913812c9076b280579d)  **Vous manquez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes  [**ici**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=b2e1a0522693c1bb279fe1474b96c2a8) | **Le 12 mai**  13h-14h (UTC+1)  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQrBYAU) | **Le 13 mai**  17h-18h (UTC+1)  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQsnYAE) | **Le 20 mai**  7h-8h (UTC+1)  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQuPYAU) | **Le 22 mai**  19h-20h (UTC+1)  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQw1YAE) |

**Le nombre de places est limité pour les séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

**Commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en-dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un·e médecin ou d’un·e professionnel·le de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employé·e·s peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.