



**सदस्य** **प्रशिक्षण**:

**सचेतनता**

**मई में विशेष प्रशिक्षण**

**सचेतनता।** सचेतनता अभ्यास, जैसे कि ध्यान, हाल के वर्षों में ज़्यादा प्रचलित हो गए हैं। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में यह बताने के लिए कि सचेतनता अभ्यास को किसी की दिनचर्या में किस तरह से शामिल किया जा सकता है और इससे समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कैसे मिल सकती है, व्याख्यान, निर्देशित ध्यान अभ्यास, लिखित अभ्यास और समूह चर्चा का उपयोग किया जाता है।

सीखने वाली बातें

* चर्चा करें कि तनाव हमारे स्वास्थ्य और दिन-प्रतिदिन के जीवन को कैसे प्रभावित करता है।
* “वर्तमान” और उस लमहे में रहने का अर्थ जानें।
* सचेतनता अभ्यासों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभों को जानें।

1 घंटे के लाइव प्रशिक्षण सत्र के लिए रजिस्टर करें या अपनी सुविधा के अनुसार प्रशिक्षण देखने के लिए ऑन-डिमांड विकल्प का उपयोग करें। प्रशिक्षण के विकल्प अंग्रेजी भाषा में हैं और विश्व स्तर पर उपलब्ध हैं।

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **रिकॉर्ड** **किए** **गए** सत्र  ऑन-डिमांड  (कोई सवाल-जवाब नहीं)  [**यहां देखें**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=81452b26b2762913812c9076b280579d)  **समय कम है?**  10-मिनट का सारांश देखें  [**यहाँ**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=b2e1a0522693c1bb279fe1474b96c2a8) | **12 मई**  1-2 PM BST  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQrBYAU) | **13 मई**  5-6 PM BST  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQsnYAE) | **20 मई**  7-8 AM BST  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQuPYAU) | **22 मई**  7-8 PM BST  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQw1YAE) |

**लाइव** **प्रशिक्षण** **सत्र** **के** **लिए** **स्थान** **सीमित** **है**, **इसलिए** **पहले** **से** **ही** **रजिस्टर** **करना** **आवश्यक** **है।**

**शुरू** करें

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। यदि आप अमेरिका में रहते हैं, तो आपातकालीन स्थिति में स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फोन नंबर 911 पर कॉल करें, यदि आप अमेरिका से बाहर रहते हैं, तो निकटतम A&E पर जाएं। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का स्थान नहीं लेता है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, ऐसे मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या किसी ऐसी संस्था के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है, जिसके माध्यम से कॉलर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त कर रहा हो (जैसे, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से 16 वर्ष से कम आयु के पारिवारिक सदस्यों के लिए सेवाएं सभी स्थानों पर उपलब्ध नहीं हो सकती और इनमें बिना किसी पूर्व सूचना के बदलाव किया जा सकता है। Emotional Wellbeing Solutions संसाधनों के अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।