



**가입자 교육:**

**마음챙김**

**5월의 주요 교육**

**마음챙김**. 명상과 같은 마음챙김 훈련은 최근 몇 년 동안 큰 흐름이 되었습니다. 이 교육 프로그램은 강의, 안내 명상 훈련, 퀴즈 및 그룹 토론을 통해 마음챙김 훈련을 일상 속에 통합하고 전반적 건강을 향상시키는 데 도움이 되는 방법을 소개합니다.

학습 포인트

* 스트레스가 건강과 일상에 어떤 영향을 주는지 논의합니다.
* ‘현재’와 순간에 집중하는 것의 의미를 알아봅니다.
* 마음챙김 훈련이 주는 신체적, 정신적 건강 이점에 대해 알아봅니다.

1시간짜리 라이브 교육 세션에 등록하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시기에 교육 내용을 확인하시기 바랍니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전 세계적으로 이용 가능합니다.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **세션 녹화본**주문형(질의 응답 불가)[**여기서 시청하세요**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=81452b26b2762913812c9076b280579d)**바쁘십니까?**10분 요약본을[**여기서 확인하세요**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=b2e1a0522693c1bb279fe1474b96c2a8) | **5월 12일**1-2 PM BST(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQrBYAU) | **5월 13일**5-6 PM BST(질의 응답 가능)[**지금등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQsnYAE) | **5월 20일**7-8 AM BST(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQuPYAU) | **5월 22일**7-8 PM BST(질의 응답 가능)[**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQw1YAE) |

**라이브 교육 세션은 공간이 제한되어 있으므로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

**시작하기**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 치료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 미국의 경우 911번으로 전화하고,미국 외 지역의 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급실을 방문하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이변경될 수 있습니다. 정서적 웰빙 솔루션 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은각 소유주의 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.