



**会员培训：**

**正念**

**五月特色培训**

**正念**。近年来，冥想等正念练习日益成为主流。该培训计划通过讲座、引导冥想练习、书面练习和小组讨论等方式，介绍如何将正念练习融入个人日常生活，并帮助您改善整体健康状态。

学习要点

* 讨论压力如何影响我们的健康和日常生活。
* 了解现在和“当下”的意义。
* 了解正念练习对身心健康的好处。

您可以注册参加一个时长 1 小时的现场培训课程，或者选择按需观看培训课程，以便您在时观看。培训语言为英语，全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**  按需观看  （无问答环节）  [**点击此处观看**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=81452b26b2762913812c9076b280579d)  **日程繁忙？**  点击此处观看时长 10 分钟的课程摘要  [**点击此处**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=b2e1a0522693c1bb279fe1474b96c2a8) | **5 月 12 日**  下午 1-2 点（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=a27UI000000jQrBYAU) | **5 月 13 日**  下午 5-6 点（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=a27UI000000jQsnYAE) | **5 月 20 日**  上午 7-8 点（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=a27UI000000jQuPYAU) | **5 月 22 日**  下午 7-8 点（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=a27UI000000jQw1YAE) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

**立即开始**

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国以外的地区，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的急诊室。本计划不得替代医生或专业人士的医疗护理。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、致电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。某些地区可能无法提供本计划及其任何组成部分（尤其是为 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。情绪健康解决方案的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。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的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。