



**Mitgliederschulung:**

**Eine Kultur der Freundlichkeit aufbauen: Strategien zur Förderung einer positiven psychischen Gesundheit und starker Beziehungen.**

**Schulungsangebot im November**

**Eine Kultur der Freundlichkeit aufbauen: Strategien zur Förderung einer positiven psychischen Gesundheit und starker Beziehungen.** In dieser Sitzung wird die kritische Rolle von Freundlichkeit beim Aufbau starker Beziehungen und der Förderungen der positiven psychischen Gesundheit untersucht. Dabei werden Strategien und praktische Wege untersucht, wie Sie täglich nette Gesten machen können. Teilnehmende werden die Motivationen hinter altruistischen Handlungen und die Wissenschaft hinter Dankbarkeit untersuchen, und praktische Strategien erhalten, wie sie in ihrem Alltag nette Gesten integrieren. Außerdem werden wir besprechen, wie unser eigenes psychisches Wohlbefinden gefördert wird, indem wir geben oder anderen helfen. Dabei wird die Bedeutung von Freundlichkeit als wichtiges Element eines gesunden Arbeitsplatzes betont. Durch eine Kombination von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Strategien zielt die Sitzung darauf, Teilnehmende zu befähigen, eine Kultur der Freundlichkeit und Dankbarkeit zu schaffen, positive psychische Gesundheit zu fördern und Beziehungen zu stärken.

**Inhalte der Sitzung:**

* Die wichtige Rolle von Freundlichkeit beim Aufbau von starken Beziehungen und der Förderung von positiver psychischer Gesundheit zu verstehen
* Strategien und praktische Wege zu identifizieren, wie Sie täglich nette Gesten machen können.
* Die Motivationen hinter altruistischen Handlungen zu erkennen
* Die Wissenschaft hinter Dankbarkeit sowie die praktischen Strategien besprechen, wie wir sie in unseren Alltag integrieren können

Melden Sie sich zu einer einstündigen Live-Schulung an oder nutzen Sie die On-Demand-Option, um sich die Schulung anzusehen, wann immer es Ihnen passt. Die Schulungen werden in englischer Sprache angeboten und sind weltweit verfügbar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**On-Demand(keine Fragen und Antworten)[**Hier ansehen**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)**Sie haben wenig Zeit?**Die zehnminütige Zusammenfassung sehen Sie  [**hier**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13. November**17:00 bis 18:00 GMT(mit häufig gestellten Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14. November**19:00 bis 20:00 Uhr GMT(mit häufig gestellten Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16. November**13:00 bis 14:00 GMT(mit häufig gestellten Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17. November**7:00 bis 8:00 GMT(mit häufig gestellten Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Die Teilnehmerzahl der Live-Schulungen ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher an.**

## Bei der Schulung im nächsten Monat wird es darum gehen, wie Sie Ihr Leben vereinfachen. Halten Sie Ausschau nach Anmeldelinks, um an einer Live-Sitzung teilzunehmen, oder nutzen Sie die On-Demand-Option, um sie sich zu einem passenden Zeitpunkt anzusehen.

**Los geht’s**

Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder bei dringendem Behandlungsbedarf genutzt werden. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherung). Dieses Programm und alle seine Komponenten, insbesondere Dienstleistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Deckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.