



**Formación para miembros:**

**Crear una cultura de la amabilidad: estrategias para promover la salud mental positiva y el fortalecimiento de relaciones.**

**Capacitación destacada de noviembre**

**Crear una cultura de la amabilidad: estrategias para promover la salud mental positiva y el fortalecimiento de relaciones.** Esta sesión explora el papel fundamental que juega la amabilidad en el establecimiento de relaciones sólidas y la promoción de una salud mental positiva. Además, incluirá estrategias y maneras prácticas de demostrar amabilidad diariamente. Los participantes profundizarán en las motivaciones que subyacen a la realización de actos altruistas y examinarán la ciencia detrás de la gratitud, proporcionando estrategias prácticas para incorporarla a nuestras rutinas diarias. También hablaremos de los beneficios que trae a nuestro bienestar mental el dar y ayudar a otros. Además, enfatizaremos la importancia de la amabilidad como elemento clave de un lugar de trabajo saludable. Mediante la combinación de conocimientos científicos y estrategias prácticas, esta sesión pretende capacitar a los participantes para crear una cultura de amabilidad y gratitud al promover una salud mental positiva y fortalecer las relaciones.

**Los participantes harán lo siguiente:**

* Comprender el papel fundamental que juega la amabilidad en el establecimiento de relaciones sólidas y la promoción de una salud mental positiva.
* Identificar estrategias y maneras prácticas de demostrar amabilidad diariamente.
* Explorar lo que nos motiva a realizar actos altruistas.
* Hablar sobre la ciencia detrás de la gratitud y las estrategias prácticas que permitirán incorporarla en nuestras rutinas diarias.

Inscríbete en una sesión de capacitación en directo de una hora o elige la opción de ver la sesión grabada cuando te sea conveniente. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**Bajo demanda(sin sesión de preguntas y respuestas)[**Mira aquí**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)**¿Tienes poco tiempo?**Ve el resumen de 10 minutos  [**aquí**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 de noviembre**De 17:00 a 18:00, GMT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 de noviembre**De 19:00 a 20:00, GMT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 de noviembre**De 13:00 a 14:00, GMT(con sesión de preguntas y respuestas)**[Regístrate ahora](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2)** | **17 de noviembre**De 7:00 a 8:00, GMT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Regístrate ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Las vacantes para las sesiones de formación en directo son limitadas, por lo que se requiere inscripción previa.**

## El próximo mes, la formación se centrará en Cómo simplificar tu vida. Mantente atento a los enlaces de inscripción para participar en sesiones en directo o elige la opción de ver las sesiones grabadas cuando te sea conveniente.

**Empezar**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en Estados Unidos o al número de emergencia local si estás fuera de Estados Unidos, o acude a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico u otro profesional de la salud. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de seguro médico). Este programa y todos sus elementos, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.