



**Formation des membres :**

**Instaurer une culture de la gentillesse : Stratégies pour promouvoir une santé mentale positive et des relations solides.**

**Formation du mois de novembre**

**Instaurer une culture de la gentillesse : Stratégies pour promouvoir une santé mentale positive et des relations solides.** Cette séance explore le rôle essentiel de la gentillesse dans l’établissement de relations solides et la promotion d’une santé mentale positive. Elle comprend des stratégies et des moyens pratiques pour faire preuve de gentillesse au quotidien. Les participants étudieront les motivations qui sous-tendent la réalisation d’actes altruistes et examineront la science sous-jacente à la gratitude en fournissant des stratégies pratiques pour l’incorporer dans nos routines quotidiennes. Nous discuterons également des avantages de donner et d’aider les autres pour notre propre bien-être mental, en soulignant l’importance de la gentillesse en tant qu’élément clé d’un lieu de travail sain. Cette séance associe des connaissances scientifiques et des stratégies pratiques, et vise à donner aux participants les moyens de créer une culture de la gentillesse et de la gratitude, de promouvoir une santé mentale positive et de renforcer les relations.

**Les participants pourront :**

* comprendre le rôle essentiel de la gentillesse dans l’établissement de relations solides et la promotion d’une santé mentale positive ;
* identifier des stratégies et des moyens pratiques pour faire preuve de gentillesse au quotidien ;
* explorer les motivations qui poussent à accomplir des actes altruistes ;
* discuter de la science sous-jacente à la gratitude et des stratégies pratiques pour l’intégrer dans nos routines quotidiennes ;

Inscrivez-vous à une séance de formation d’une heure en direct ou utilisez l’option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles dans le monde entier.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  [**Regarder ici**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **Vous manquez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes    [**ici**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13** **novembre**  De 17 h à 18 h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14** **novembre**  De 19 h à 20 h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16** **novembre**  De 13 h à 14 h GMT  (avec questions-réponses)  **[S’inscrire maintenant](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2)** | **17** **novembre**  De 7 h à 8 h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Les places sont limitées pour les options des séances de formation en direct ; par conséquent, une inscription préalable est requise.**

## La formation du mois prochain portera sur le thème « Comment se simplifier la vie ». Restez à l’affût des liens d’inscription pour participer à une séance en direct ou utiliser l’option à la demande afin de la regarder au moment qui vous convient.

**Pour commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 aux États-Unis, le numéro des services des urgences locaux en dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne se substitue pas aux soins d’un médecin ou d’un professionnel de santé. En raison de la possibilité d’un conflit d’intérêts, aucun conseil juridique ne sera donné pour les problèmes susceptibles d’impliquer des poursuites légales à l’encontre d’Optum ou de ses affiliés ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant bénéficie directement ou indirectement de ces services (p. ex. un employeur ou un régime de santé). Ce programme et tous ses composants, notamment les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et être modifiés sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employés peut varier selon les exigences contractuelles ou les exigences réglementaires nationales. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur qui respecte l’égalité des chances.