



**הדרכה למנויים:**

**בניית תרבות של אדיבות: אסטרטגיות לקידום בריאות נפש חיובית ומערכות יחסים חזקות**

**הדרכות מתוכננות בנובמבר**

**בניית תרבות של אדיבות: אסטרטגיות לקידום בריאות נפש חיובית ומערכות יחסים חזקות.** פרק זה בוחן את התפקיד הקריטי של אדיבות בבניית מערכות יחסים חזקות וקידום בריאות נפשית חיובית במקום העבודה. זה יכלול אסטרטגיות ודרכים מעשיות להפגין אדיבות על בסיס יומיומי. המשתתפים יתעמקו במניעים מאחורי ביצוע מעשים אלטרואיסטיים ויבחנו את המדע מאחורי הכרת תודה על ידי מתן אסטרטגיות מעשיות לשילובה בשגרה היומיומית שלנו. כמו כן, נדון ביתרונות של נתינה ועזרה לזולת לרווחתנו הנפשית, תוך שימת דגש על החשיבות של אדיבות כמרכיב מפתח של מקום עבודה בריא. באמצעות שילוב של תובנות מדעיות ואסטרטגיות מעשיות, מפגש זה נועד להעצים את המשתתפים ליצור תרבות של אדיבות והכרת תודה, לקדם בריאות נפשית חיובית ולחזק מערכות יחסים.

**המשתתפים:**

* יבינו את התפקיד הקריטי של אדיבות בבניית מערכות יחסים חזקות וקידום בריאות נפשית חיובית במקום העבודה
* יזהו אסטרטגיות ודרכים מעשיות להפגין אדיבות על בסיס יומיומי
* יחקרו את המניעים מאחורי ביצוע פעולות אלטרואיסטיות
* ידונו במדע שמאחורי הכרת תודה ובאסטרטגיות מעשיות לשילובה בשגרה היומיומית שלנו

הירשמו להדרכה בת שעה 1 בשידור חי או השתמש ובאופציית הצפייה לפי דרישה בהקלטות כדי לצפות בהדרכה בזמן שנוח לך. אפשרויות ההדרכה הן באנגלית וזמינות ברחבי העולם.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **שיעורים מוקלטים**  לפי דרישה  (ללא שאלות ותשובות)  [**צפייה כאן**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **אין לך הרבה זמן?**  צפייה בסיכום ב-10 דקות    [**כאן**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 בנובמבר**  17:00-18:00 GMT  (עם שאלות ותשובות)  [**הרשמה עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 בנובמבר**  19:00-20:00 GMT  (עם שאלות ותשובות)  [**הרשמה עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 בנובמבר**  13:00-14:00 GMT  (עם שאלות ותשובות)  [**הרשמה עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17 בנובמבר**  07:00-08:00 GMT  (עם שאלות ותשובות)  [**הרשמה עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל, ולכן נדרשת הרשמה מראש.**

## ההכשרה בחודש הבא תתמקד בדרך לפשט את החיים שלך. חפשו את קישורי ההרשמה כדי להצטרף להדרכה בשידור חי או השתמשו באפשרות הצפייה לפי דרישה בהקלטות כדי לצפות בזמנך החופשי.

**בואו נתחיל**

התכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מידית. במצב חירום, התקשרו למספר 911 אם אתם בארצות הברית, או למספר הטלפון של

שירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארה"ב או גשו למרכז רפואת החירום או לחדר המיון הקרוב. התכנית אינה תחליף לטיפול רפואי או

מקצועי. עקב היתכנות של ניגוד אינטרסים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים שעשויים לכלול פעולה משפטית נגד Optum או

שותפיה, או כל ישות באמצעותה המתקשר מקבל שירותים אלה ישירות או בעקיפין (למשל: מעסיק או ביטוח בריאות). ייתכן שתכנית זו וכל

מרכיביה, במיוחד שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה בכל המקומות, והיא נתונה לשינויים ללא

הודעה מוקדמת. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה

או דרישות הרגולציה של המדינה. ייתכנו החרגות ומגבלות כיסוי.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים

הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הרכוש של בעליהם בהתאמה. Optum היא מעסיקה שוויונית.