



**Formazione per i membri:**

**Costruire una cultura della gentilezza: strategie per promuovere una forma mentis positiva e relazioni solide**

**La formazione in evidenza a novembre**

**Costruire una cultura della gentilezza: strategie per promuovere una forma mentis positiva e relazioni solide.** Questa lezione esplora il ruolo fondamentale della gentilezza nel costruire relazioni forti e promuovere un atteggiamento mentale positivo. Questo comprende le strategie e i consigli pratici su come dimostrarsi gentili ogni giorno. I partecipanti approfondiranno le motivazioni dietro i gesti di altruismo e scopriranno la scienza della gratitudine per poi escogitare consigli pratici su come inserirla nella nostra routine quotidiana. Vedremo inoltre le ripercussioni positive del dare e dell’aiutare gli altri sul nostro benessere mentale e l’importanza della gentilezza come elemento chiave per un ambiente di lavoro sano. Con un mix di approfondimenti scientifici e consigli pratici, lo scopo di questa lezione è trasmettere ai partecipanti una cultura della gentilezza e della gratitudine al fine di promuovere una forma mentis positiva e rafforzare i legami interpersonali.

**I partecipanti potranno:**

* Comprendere il ruolo fondamentale della gentilezza nel costruire relazioni forti e promuovere una forma mentis positiva
* Individuare strategie e consigli pratici su come dimostrarsi gentili ogni giorno
* Capire le motivazioni dietro i gesti di altruismo
* Approfondire la scienza della gratitudine e individuare strategie pratiche per inserirla nella nostra routine quotidiana

Iscriviti a una lezione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alle lezioni registrate quando ti rimane più comodo. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**Su richiesta(senza sessione Q&A)[**Guarda qui**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)**Hai poco tempo?**Guarda il riepilogo di 10 minuti  [**qui**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 novembre**17:00-18:00 GMT(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 novembre**19:00-20:00 GMT(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 novembre**13:00-14:00 GMT(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17 novembre**07:00-08:00 GMT(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

## La formazione del mese prossimo ti spiegherà come semplificarti la vita. Tieni d'occhio i collegamenti all’iscrizione per partecipare a una sessione dal vivo oppure usa l’opzione su richiesta per accedere alle registrazioni quando preferisci.

**Per iniziare**

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, contatta il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in determinate località ed essere soggetti a modifiche senza alcun preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza ai dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.