



**メンバー向けトレーニング：**

**優しさの文化の構築：ポジティブなメンタルヘルスと強固な人間関係の構築を促進する戦略**

**11月に挑戦したいトレーニング**

**優しさの文化の構築：ポジティブなメンタルヘルスと強い人間関係の構築を促進する戦略。**このセッションでは、強固な人間関係の構築とポジティブなメンタルヘルスの促進における親切行為の重要な役割について探ります。これには、日常的に親切を示すための戦略と実践的な方法が含まれます。参加者は、利他的な行為の背後にある動機を掘り下げ、感謝を日常生活に組み込むための実践的な戦略を提供することで、感謝の背後にある科学を検証します。また、健全な職場の重要な要素としての親切の重要性を強調しながら、自分自身の精神衛生のために他者に尽くしたり他者を助けたりすることのメリットについても話し合います。このセッションは、科学的な洞察と実践的な戦略の組み合わせを通じて、参加者が親切と感謝の文化を構築し、ポジティブなメンタルヘルスを促進して、人間関係を強化できるようにすることを目的としています。

**本トレーニングでは、以下を行います。**

* 強固な人間関係の構築とポジティブなメンタルヘルスの促進における親切の重要な役割について探る
* 日常的に親切心を示すための戦略と実践的な方法を特定する
* 利他的な行為の背後にある動機を探る
* 感謝の背後にある科学と、それを日常生活に組み込むための実践的な戦略について話し合う

1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。またオンデマンドオプションを使用すると、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することができます。トレーニングは英語で行われ、全世界で利用可能です。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**  オンデマンド  （質疑応答なし）  [**視聴する**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **時間がない方は、**  10分間の概要版を    [**こちら**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback)からご覧いただけます | **11月13日**  17:00～18:00（GMT）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **11月14日**  19:00～20:00（BST）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **11月16日**  13:00～14:00（GMT）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **11月17日**  07:00～08:00（GMT）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前登録が必要です。**

## 来月のトレーニングでは「生活を簡素化する方法」に焦点を当てます。ライブセッションに参加する場合は登録リンクを、都合の合う時間に視聴する場合はオンデマンドオプションをご利用ください。

**開始する**

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に

電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものでは

ありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う

可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素

（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性が

あります。従業員支援プログラム担当者の経験や教育レベルは、

契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、

それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。