



**가입자 교육:**

**친절 문화 조성: 긍정적 정신 건강과 건실한 관계를 형성하기 위한 전략**

**11월의 교육**

**친절 문화 조성: 긍정적 정신 건강과 건실한 관계를 형성하기 위한 전략.** 이 세션에서 건실한 관계를 형성하고 긍정적인 정신 건강을 증진하는 데 친절이 중요한 역할을 한다는 것을 알아봅니다. 여기에는 매일 친절함을 보여주는 전략과 실제적인 방법이 포함됩니다. 참가자들은 이타적 행위를 하는 이면의 동기를 탐구하고 감사함을 일상에서 구체화시키는 실질적 전략을 통해 감사함 이면의 과학을 살펴볼 것입니다. 또한 건전한 직장의 핵심 요소인 친절의 중요성을 강조하면서 타인에게 베풀고 돕는 것이 자신의 정신 건강에 이롭다는 것에 대해 토의할 것입니다. 과학적 통찰과 실질적 전략을 결합하여, 이 세션에서는 참가자들이 친절과 감사함의 문화를 만들어 가는 역량을 키우는 데 목표를 두고 긍정적 정신 건강을 증진하고 관계를 강화시킵니다.

**참가자들은:**

* 건실한 관계를 형성하고 긍정적인 정신 건강을 증진하는 데 친절이 중요한 역할을 한다는 것을 알게 될 것입니다.
* 매일 매일 친절함을 보여줄 수 있는 전략과 실질적인 방법을 찾을 것입니다.
* 이타적 행동을 하는 이면의 동기에 대해 알아볼 것입니다.
* 감사함 이면의 과학과 감사함을 일상에서 구체화시키는 실질적 전략에 관해 토의합니다.

1시간짜리 라이브 교육 세션에 등록하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시기에 교육 내용을 확인하시기 바랍니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전 세계적으로 이용 가능합니다.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **세션 녹화본**  주문형  (질의 응답 불가)  [**여기에서 시청하세요**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **바쁘십니까?**  10분 요약본을    [**여기**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback)에서 시청하세요 | **11월 13일**  17:00-18:00 GMT  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **11월 14일**  19:00-20:00 GMT  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **11월 16일**  13:00-14:00 GMT  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **11월 17일**  07:00-08:00 GMT  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**라이브 교육 세션은 공간이 제한되어 있으므로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

## 다음 달 교육은 생활을 단순화하는 방법에 중점을 둘 것입니다. 라이브 세션에 참여하기 위한 등록 링크를 기다리시거나 주문형 옵션을 사용하여 편하신 시간에 시청할 수 있습니다.

**시작하기**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 미국의 경우 911번으로 전화하고,

미국 외 지역의 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급실을 방문하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지

않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optium 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로

법적 조치를 수반할 수 있는 법적 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는

어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이

변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은

계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 혹은 제한이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은

각 소유주의 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.