



**Latihan ahli:**

**Membina Budaya Kebaikan: Strategi untuk Menggalakkan Kesihatan Mental yang Positif dan Hubungan yang Kukuh**

**Latihan yang ditampilkan untuk bulan November**

**Membina Budaya Kebaikan: Strategi untuk Menggalakkan Kesihatan Mental yang Positif dan Hubungan yang Kukuh.** Sesi ini meneroka peranan penting kebaikan dalam membina hubungan yang kukuh dan menggalakkan kesihatan mental yang positif. Perkara ini termasuklah strategi dan cara praktikal untuk menunjukkan kebaikan setiap hari. Peserta akan mendalami motivasi di sebalik perbuatan berbudi mulia dan memeriksa sains di sebalik rasa terima kasih dengan menyediakan strategi praktikal untuk disertakan dalam rutin harian kita. Kita juga akan membincangkan manfaat kita memberi dan membantu orang lain terhadap kesejahteraan mental kita sendiri, serta menekankan kepentingan kebaikan sebagai elemen utama tempat kerja yang sihat. Melalui gabungan wawasan saintifik dan strategi praktikal, sesi ini bertujuan untuk memperkasakan peserta untuk mewujudkan budaya kebaikan dan rasa terima kasih, menggalakkan kesihatan mental yang positif dan mengukuhkan hubungan.

**Para peserta akan:**

* Memahami peranan penting kebaikan dalam membina hubungan yang kukuh dan menggalakkan kesihatan mental yang positif.
* Mengenal pasti strategi dan cara praktikal untuk menunjukkan kebaikan setiap hari
* Meneroka motivasi di sebalik perbuatan berbudi mulia
* Membincangkan sains di sebalik rasa terima kasih dan strategi praktikal untuk menyertakan kebaikan dalam rutin harian kita

Daftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**Atas permintaan(tiada Q&A)[**Tonton di sini**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)**Tiada masa?**Tonton ringkasan 10 minit  [**di sini**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 November**17:00-18:00 GMT(dengan Q&A)[**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 November**19:00-20:00 GMT(dengan Q&A)[**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 November**13:00-14:00 GMT(dengan Q&A)[**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17 November**07:00-08:00 GMT(dengan Q&A)[**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Tempat adalah terhad untuk pilihan sesi secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

## Latihan bulan depan akan memberi tumpuan kepada Cara Memudahkan Hidup Anda. Sentiasa peka dengan pautan pendaftaran untuk menyertai sesi secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton sesi pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda.

**Mari bermula**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat atau pergi ke kemudahan kemalangan dan kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti penjagaan doktor atau ahli profesional. Disebabkan oleh potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan diberikan berkenaan dengan isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen program, khususnya perkhidmatan untuk ahli keluarga yang berusia 16 tahun ke bawah, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa notis awal. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza-beza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengecualian dan had liputan mungkin terpakai.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama atau produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.