



**Medlemsopplæring:**

**Building a Culture of Kindness: Strategier for å fremme positiv mental helse og sterke relasjoner**

**Opplæringsinnhold i november**

**Building a Culture of Kindness: Strategier for å fremme positiv mental helse og sterke relasjoner.** Denne økten utforsker den kritiske rollen til vennlighet i å bygge sterke relasjoner og fremme positiv mental helse. Dette vil inkludere strategier og praktiske måter å vise vennlighet på daglig basis. Deltakerne vil fordype seg i motivasjonen bak å utføre altruistiske handlinger og undersøke vitenskapen bak takknemlighet ved å gi praktiske strategier for å inkorporere det i våre daglige rutiner. Vi vil også diskutere fordelene ved å gi og hjelpe andre for vårt eget mentale velvære, og understreke viktigheten av vennlighet som et nøkkelelement for en sunn arbeidsplass. Gjennom kombinasjonen av vitenskapelig innsikt og praktiske strategier, har denne økten som mål å styrke deltakerne til å skape en kultur av vennlighet og takknemlighet, fremme positiv mental helse og styrke relasjoner.

**Deltakerne vil:**

* Forstå den kritiske rollen til vennlighet i å bygge sterke relasjoner og fremme positiv mental helse
* Identifisere strategier og praktiske måter å vise vennlighet på daglig basis
* Utforske motivasjonen bak å utføre altruistiske handlinger
* Diskuter vitenskapen bak takknemlighet og praktiske strategier for å innlemme den i våre daglige rutiner

Registrer deg for en live 1-times opplæringsøkt eller alternativt se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativene er på engelsk, og tilgjengelige globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**På forespørsel(ingen spørsmål og svar)[**Se her**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)**Dårlig tid?**Se 10-minutters oppsummering  [**her**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13. november**17:00-18:00 GMT(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14. november**19:00-20:00 GMT(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16. november**13:00-14:00 GMT(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17. november**07:00-08:00 GMT(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Det er begrenset med plasser i live-øktene, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

## Neste måneds opplæring vil fokusere på Hvordan forenkle livet ditt. Vær på utkikk etter registreringslenker for å bli med i en live-økt, eller se når det passer deg på forespørsel.

**Kom i gang**

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, lokalt nødnummer hvis du er utenfor USA, eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for en leges eller fagpersons pleie. På grunn av muligheten for interessekonflikter vil det ikke gis juridiske råd om spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller enhver enhet som innringer mottar disse tjenestene gjennom, direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, særlig tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og er underlagt endring uten forhåndsvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivå for ressurser knyttet til programmer for ansatt-assistanse kan variere, basert på kontraktsmessige krav eller nasjonale lovmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum er et registrert varemerke av Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produkt-navn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.