



**Ledentraining:**

**Een cultuur van vriendelijkheid opbouwen: Strategieën voor het bevorderen van positieve mentale gezondheid en sterke relaties**

**Uitgelichte training in november**

**Een cultuur van vriendelijkheid opbouwen: Strategieën voor het bevorderen van positieve mentale gezondheid en sterke relaties.** Deze sessie onderzoekt de cruciale rol van vriendelijkheid bij het opbouwen van sterke relaties en het bevorderen van een positieve mentale gezondheid. Dit omvat strategieën en praktische manieren om elke dag opnieuw vriendelijkheid uit te dragen. Deelnemers verdiepen zich in de motivaties achter het uitvoeren van altruïstische daden en onderzoeken de wetenschap achter dankbaarheid door praktische strategieën aan te reiken om het in onze dagelijkse routines op te nemen. Daarnaast bespreken we de voordelen voor ons eigen mentale welzijn van het geven aan en het helpen van anderen en benadrukken we het belang van vriendelijkheid als een belangrijk element van een gezonde werkplek. Door de combinatie van wetenschappelijke inzichten en praktische strategieën wil deze sessie deelnemers de mogelijkheid bieden om een cultuur van vriendelijkheid en dankbaarheid te creëren, waardoor een positieve mentale gezondheid wordt bevorderd en relaties worden versterkt.

**Deelnemers zullen:**

* De cruciale rol van vriendelijkheid begrijpen bij het opbouwen van sterke relaties en het bevorderen van een positieve mentale gezondheid
* Strategieën en praktische manieren identificeren om elke dag vriendelijk te zijn
* De motivaties achter het uitvoeren van altruïstische handelingen onderzoeken
* De wetenschap achter dankbaarheid en praktische strategieën bespreken om het in onze dagelijkse routines op te nemen

Schrijf je in voor een livetrainingssessie van 1 uur of gebruik de on-demand-optie om de training te bekijken wanneer het jou uitkomt. Trainingsopties zijn in het Engels en wereldwijd beschikbaar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opgenomen sessies**  Op aanvraag  (geen vraag en antwoord)  [**Kijk hier**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **Niet veel tijd?**  Bekijk de samenvatting van 10 minuten    [**hier**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 november**  17:00-18:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 november**  19:00-20:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 november**  13:00-14:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17 november**  07:00-08:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Er is beperkt plaats voor de livetrainingssessies, dus vooraf aanmelden is vereist.**

## De training van volgende maand gaat over hoe je jouw leven kunt vereenvoudigen. Houd de registratielinks in de gaten om deel te nemen aan een livesessie of gebruik de on-demand-optie om te kijken wanneer het jou uitkomt.

**Aan de slag**

Gebruik dit programma niet in noodgevallen of voor dringende zorg. Bel in geval van nood 911 als je je in de Verenigde Staten bevindt, of het telefoonnummer van de lokale hulpdiensten als je je buiten de Verenigde Staten bevindt, of ga naar de dichtstbijzijnde spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor hulp door een arts of een professioneel zorgverlener. Vanwege de mogelijkheid van belangenverstrengeling wordt er geen juridisch advies gegeven over kwesties die kunnen leiden tot juridische stappen tegen Optum of aan Optum gelieerde ondernemingen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma en alle bijbehorende onderdelen, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Het ervarings- en/of opleidingsniveau van de medewerkers van het Employee Assistance Programme kan variëren afhankelijk van de contractvereisten of wetgeving van het land. Uitsluitingen en beperkingen van de dekking kunnen van toepassing zijn.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van het eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.