



**Treinamento para membros:**

**Construindo uma cultura de gentileza: estratégias para promover saúde mental positiva e relacionamentos fortes.**

**Treinamento em destaque para novembro**

**Construindo uma cultura de gentileza: estratégias para promover saúde mental positiva e relacionamentos fortes.** Esta sessão explora o papel fundamental da gentileza na construção de relacionamentos sólidos e na promoção da saúde mental positiva. Isso incluirá estratégias e maneiras práticas de demonstrar gentileza diariamente. Os participantes irão explorar as motivações por trás de atos altruístas e examinar a ciência por trás da gratidão, fornecendo estratégias práticas para incorporá-la em nossa rotina diária. Também discutiremos os benefícios de dar e ajudar os outros para o nosso próprio bem-estar mental, enfatizando a importância da gentileza como um elemento fundamental de um ambiente de trabalho saudável. Por meio da combinação de conhecimentos científicos e estratégias práticas, esta sessão visa capacitar os participantes a criarem uma cultura de gentileza e gratidão, promovendo a saúde mental positiva e fortalecendo os relacionamentos.

**Os participantes irão:**

* Compreender o papel crítico da gentileza na construção de relacionamentos fortes e na promoção de saúde mental positiva
* Identificar estratégias e maneiras práticas de demonstrar gentileza diariamente
* Explorar as motivações por trás da realização de atos altruístas
* Discutir a ciência por trás da gratidão e estratégias práticas para incorporá-la em nossas rotinas diárias

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo de 1 hora ou utilize a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando for conveniente para você. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês globalmente.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessões gravadas**  Sob demanda  (Sem sessão de perguntas e respostas)  [**Assista aqui**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **Está sem tempo?**  Assista ao resumo de 10 minutos    [**aqui**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 de novembro**  17h às 18h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 de novembro**  19h às 20h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 de novembro**  13h às 14h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17 de novembro**  7h às 8h, horário de Londres e Lisboa  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.**

## O treinamento do próximo mês se concentrará em como simplificar sua vida. Fique de olho nos links de inscrição para participar da sessão ao vivo ou use a opção sob demanda para assistir à gravação quando lhe for conveniente.

**Introdução**

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para 911 se estiver nos Estados Unidos, para o número dos serviços de emergência locais se estiver fora dos Estados Unidos ou vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados de um médico ou profissional. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Assistência ao Funcionário podem variar com base nos requisitos do contrato ou regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. Todas as demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.