



**Тренинг для участников семинара:**

**Построение культуры доброты: стратегии содействия формированию благоприятного психического состояния и крепких взаимоотношений**

**Тематические тренинги в ноябре**

**Построение культуры доброты: стратегии содействия формированию благоприятного психического состояния и крепких взаимоотношений**. На этом семинаре мы разберём важную роль, которую доброта играет в построении крепких отношений и в содействии формированию благоприятного психического состояния. Мы изучим, в том числе, стратегии и практические методы, позволяющие ежедневно демонстрировать доброту. Мы обсудим мотивации, которые приводят к альтруизму, узнаем, как наука объясняет чувство благодарности, и укажем практические способы включить её в распорядок дня. Кроме того, мы обсудим пользу, которую нашему психическому состоянию приносит помощь другим людям, и подчеркнём важную роль, которую играет доброта на работе. На семинаре вы узнаете, что говорит об этом наука и какие рекомендуются практические стратегии. Семинар имеет целью мобилизовать участников на создание культуры доброты и благодарности, которая способствовала бы улучшению их психического состояния и построению крепких отношений.

**Участники смогут:**

* Понять важную роль, которую доброта играет в построении крепких отношений и в содействии формированию благоприятного психического состояния.
* Узнать о стратегиях и практических методах ежедневных демонстраций доброты.
* Изучить мотивации, которые приводят к альтруизму.
* Обсудить научное обоснование чувства благодарности и практические методы включения её в распорядок дня.

Зарегистрируйтесь на 1-часовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи в удобное для вас время. Занятия проводятся на английском языке и доступны в разных странах мира.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Занятия в записи**  По запросу  (без ответов на вопросы)  [**Смотрите здесь**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **Нет времени?**  С кратким содержанием (10 минут) можно ознакомиться    [**здесь**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 ноября**  17:00-18:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 ноября**  С 19:00 до 20:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 ноября**  13:00–14:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17 ноября**  07:00–08:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Число мест на онлайн-семинарах ограничено. Регистрируйтесь заранее.**

## В следующем месяце наш семинар будет на тему «Как упростить свою жизнь». Следите за ссылками для регистрации, чтобы присоединиться к семинару в реальном времени, или посмотрите семинар в записи в удобное для вас время.

**Начните**

Знания, полученные по этой программе, не следует использовать для оказания экстренной или неотложной помощи. В экстренной ситуации звоните по телефону 911, если вы находитесь в США, или по телефону местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, — или обратитесь в ближайшую поликлинику или приёмный покой больницы. Эта программа не заменяет лечение у врача или специалиста. Ввиду возможного конфликта интересов мы не предоставляем юридические консультации по вопросам, которые могут повлечь за собой иск против корпорации Optum, аффилированных с нею лиц или любой организации, через которую абонент прямо или косвенно получает эти услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Эта программа и все её компоненты, в частности услуги для членов семьи моложе 16 лет, доступны не во всех странах и могут быть изменены без предупреждения. Опыт и образовательные уровни материалов по «Программе помощи сотрудникам» могут различаться в зависимости от требований договора или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все остальные торговые марки и названия товаров — это товарные знаки или зарегистрированные знаки их владельцев. Корпорация Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.