



**Medlemsutbildning:**

**Bygga en kultur av vänlighet: Strategier för att främja positiv psykisk hälsa och starka relationer**

**Presenterad utbildning i november**

**Bygga en kultur av vänlighet: Strategier för att främja positiv psykisk hälsa och starka relationer.** I denna session undersöks vänlighetens avgörande roll för att bygga starka relationer och främja positiv psykisk hälsa. Detta inkluderar strategier och praktiska sätt att visa vänlighet på en daglig basis. Deltagarna kommer att fördjupa sig i motiven bakom altruistiska handlingar och undersöka vetenskapen bakom tacksamhet genom att ge praktiska strategier för att införliva den i våra dagliga rutiner. Vi kommer också att diskutera fördelarna med att ge och hjälpa andra för vårt eget mentala välbefinnande, och betona vikten av vänlighet som en viktig del av en hälsosam arbetsplats. Genom en kombination av vetenskapliga insikter och praktiska strategier syftar denna session till att ge deltagarna möjlighet att skapa en kultur av vänlighet och tacksamhet, främja positiv mental hälsa och stärka relationer.

**Deltagarna kommer att:**

* Förstå den kritiska roll som vänlighet spelar för att bygga starka relationer och främja positiv mental hälsa
* Identifiera strategier och praktiska sätt att visa vänlighet på en daglig basis
* Utforska motiven bakom att utföra altruistiska handlingar
* Diskutera vetenskapen bakom tacksamhet och praktiska strategier för att införliva den i våra dagliga rutiner

Registrera dig för en 1-timmes direktsänd utbildning eller använd på-efterfrågan-alternativet för att se utbildningen när det passar dig. Utbildningsalternativen är på engelska och tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**  På begäran  (inga frågor och svar)  [**Titta här**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **Har du ont om tid?**  Se sammanfattningen på 10 minuter    [**här**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 november**  17:00–18:00 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 november**  19:00–20:00 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 november**  13:00–14:00 GMT  (med frågor och svar)  **[Registrera dig nu](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2)** | **17 november**  07:00–08:00 GMT  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Det finns begränsat med platser för live-utbildningsmöjligheter, så förhandsregistrering krävs.**

## Nästa månads utbildning kommer att fokusera på hur man förenklar sitt liv. Håll utkik efter registreringslänkar för att gå med i en live-session eller använd det inspelade alternativet för att titta när det passar dig.

**Kom igång**

Det här programmet ska inte användas för akuta händelser eller akut vårdbehov. Om du befinner dig i USA ringer du 911 i ett nödläge. Om du befinner dig utanför USA ringer du det lokala nödtelefonnumret eller uppsöker närmaste akutmottagning. Programmet är ingen ersättning för vård av läkare eller vårdpersonal. På grund av risken för en intressekonflikt ges ingen juridisk rådgivning om problem som kan innebära rättsliga åtgärder gentemot Optum eller dess dotterbolag eller någon enhet genom vilken besökaren/uppringaren direkt eller indirekt erhåller dessa tjänster (t.ex. arbetsgivare eller hälsovård). Detta program och alla däri ingående komponenter, särskilt då tjänster till familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivå för resurser inom Employee Assistance Programme kan variera utifrån kontraktskrav eller krav i nationella bestämmelser. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varu- eller produktnamn är varumärken eller registrerade märken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.