



**Üye eğitimi:**

**Nezaket Kültürü Yapılandırma: Pozitif bir Ruh Sağlığının ve Güçlü İlişkilerin Desteklenmesi için Stratejiler**

**Kasım ayının öne çıkan eğitimi**

**Nezaket Kültürü Oluşturma: Pozitif bir Ruh Sağlığının ve Güçlü İlişkilerin Desteklenmesi için Stratejiler.** Bu oturumda, güçlü ilişkiler kurmada ve pozitif akıl sağlığını geliştirmede nezaketin kritik rolü araştırılıyor. Burada, gündelik yaşamda nezaket göstermenin stratejileri ve pratik yolları bulunacaktır. Katılımcılar fedakar hareketler gerçekleştirmenin ardındaki motivasyonları derinlemesine inceleyecek, bunu günlük rutinlerimize dahil etmek için pratik stratejiler sunarak minnettarlığın ardındaki bilimi inceleyeceklerdir. Ayrıca, sağlıklı bir işyerinin temel unsuru olarak nezaketin önemini vurgulayarak, kendi akıl sağlığımız için başkalarına vermenin ve yardım etmenin faydalarını da tartışacağız. Bilimsel anlayışlar ve pratik stratejilerin kombinasyonuyla bu oturum, katılımcılara bir nezaket ve şefkat kültürü yaratma, pozitif akıl sağlığını teşvik etme ve ilişkileri güçlendirme konusunda yetkinleştirmeyi amaçlamaktadır.

**Katılımcılar şunları yapabilecekler:**

* Güçlü ilişkiler kurmada ve pozitif akıl sağlığını geliştirmede nezaketin kritik rolünü anlamak
* Gündelik yaşamda nezaket göstermenin stratejileri ve pratik yollarını tanımlamak
* Fedakar hareketler gerçekleştirmenin ardındaki motivasyonları keşfetmek
* Şefkatin ardındaki bilimi ve onu günlük rutinlerimize sokmaya yönelik pratik stratejileri tartışmak

Canlı, 1 saatlik eğitim oturumuna kaydolun veya sizin için uygun olduğunda eğitimi izlemek için önceden kaydedilmiş seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kaydedilen oturumlar**  Önceden kaydedilmiş  (Soru-Cevap yok)  [**Buradan izleyin**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **Vaktiniz kısıtlı mı?**  10 dakikalık özete bakın    [**burada**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 Kasım**  17.00-18.00 GMT  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 Kasım**  19.00-20.00 GMT  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 Kasım**  13.00-14.00 GMT  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17 Kasım**  07.00-08.00 GMT  (Soru-Cevaplı)  [**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**Canlı eğitim oturumu seçenekleri için alan sınırlıdır bu yüzden önceden kayıt yaptırılması gereklidir.**

## Gelecek ayın eğitimi Yaşamınızı Nasıl Basitleştireceğiniz konusuna odaklanacak. Canlı oturuma katılmak için kayıt bağlantılarını takip edin veya sizin için uygun olduğunda izlemek için önceden kaydedilmiş seçeneğini kullanın.

**Başlayın**

Bu program acil durum veya acil bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program bir doktor veya uzman bakımının yerini almaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. işveren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal işlem başlatılmasını içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile fertlerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleme amaçlı gereksinimlerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı tutma durumları ve sınırlamalar olabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.