



**会员培训：**

**建立友善文化：促进心理健康和建立深厚联系的策略**

**十月特色培训**

**建立友善文化：促进心理健康和建立深厚联系的策略。**本节课将探讨善意在建立深厚联系和促进心理健康方面的关键作用。这将包括日常表达善意的策略和实用方法。参与者将深入探讨利他行为背后的动机，并通过提供将感恩融入日常生活的实用策略来研究感恩背后的科学。我们还将讨论给予和帮助他人对我们自身心理健康的益处，强调仁慈作为健康职场关键因素的重要性。通过将科学见解与实用策略相结合，本课程旨在增强参与者的能力，打造行善和感恩的文化，促进心理健康并加强人际关系。

**参与者将：**

* 理解善意在建立深厚联系和促进心理健康方面的关键作用。
* 确定日常展现善意的策略和实用方法。
* 探索利他行为背后的动机。
* 讨论感恩背后的科学原理以及将感恩融入日常生活的实用策略。

注册参加 1 小时的培训课程，或在方便时使用点播功能观看培训视频。培训以英语进行，面向全球学员。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**点播（无问答环节）[**点击此处观看**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)**日程繁忙？**点击此处观看 10 分钟重点总结  [**点击此处**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **11 月 13日**17:00-18:00 (格林尼治标准时间)（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **11 月 14日**19:00-20:00（格林尼治标准时间）（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **11 月 16日**13:00-14:00 (格林尼治标准时间)（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **11 月 17日**07:00-08:00 (格林尼治标准时间)（有问答环节）[**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

## 下个月的培训主题是 "如何简化生活"。如需参加直播培训课程，请留意查收注册链接，或在方便时使用点播功能观看培训视频。

**开始**

本项目不得用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，

请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的急诊室。本项目不得替代医生或专业人士的

护理服务。由于存在潜在的利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum 或其附属机构

附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（如：雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其所有内容，

特别是为 16 岁以下家庭成员提供的服务，可能无法在所有地区提供，

如有变更，恕不另行通知。根据合同要求或国家监管要求，员工援助计划资源的经验和/或教育水平

可能有所不同。可能适用承保除外责任和限制。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品

名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。