



**會員訓練：**

**建立友善文化：促進積極精神健康和牢固關係的策略**

**11 月特色訓練**

**建立友善文化：促進積極精神健康和牢固關係的策略**。本課程探討友善在建立牢固的關係和促進積極的心理健康方面的關鍵作用。這將包括日常表現出友善的策略和實用方法。參與者將深入研究利他行為背後的動機，並透過提供將感恩融入我們日常生活的實用策略來研究感恩背後的科學。我們也將討論給予和協助他人對我們自己的心理健康的好處，並強調友善作為健康工作場所的關鍵要素的重要性。透過將科學見解與實用策略相結合，本課程旨在使參與者能夠創造一種友善和感恩的文化，促進積極的心理健康並加強人際關係。

**參與者將：**

* 瞭解友善在建立牢固的關係和促進積極的心理健康方面的關鍵作用
* 確定日常表現友善的策略和實用方法
* 探討利他行為背後的動機
* 討論感恩背後的科學以及將其融入我們日常生活的實用策略

請註冊 1 小時的即時訓練課程，或在您方便時使用點播選項觀看訓練。訓練選項以英語講解，並在全球範圍內提供。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **錄製的訓練課程**  點播  （無問答部份）  [**在此處觀看**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **遺失時間？**  在此處觀看 10 分鐘摘要    [**此處**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **11 月 13 日**  格林威治標準時間 17:00-18:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **11 月 14 日**  格林威治標準時間 19:00-20:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **11 月 16 日**  格林威治標準時間 13:00-14:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **11 月 17 日**  格林威治標準時間 07:00-08:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**現場訓練課程的人數有限，因此需要提前註冊。**

## 下個月的訓練將重點放在如何簡化您的生活。請留意註冊連結以加入現場訓練或使用點播選項在您方便時觀看。

**立即開始**

本計劃不套用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請致電 911；

如果您在美國境外，請致電當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的

護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接接收

這些服務的任何組織（例如僱主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢)。本計劃及其所有

組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有變更，恕不另行

通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水準可能因合約要求或國家

監管要求而異。承保範圍排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 著作權所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品

名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會僱主。