



**Capacitación para miembros:**

**Cómo fomentar la amabilidad en el lugar de trabajo**

**Capacitación destacada de noviembre**

**Cómo fomentar la amabilidad en el lugar de trabajo**. En esta sesión, se analiza el papel fundamental que desempeña la amabilidad en la creación de relaciones sólidas y la promoción de la salud mental positiva. Se incluirán estrategias y formas prácticas de demostrar amabilidad a diario. Los participantes estudiarán en profundidad las motivaciones que impulsan los actos altruistas y la ciencia que se encarga de la gratitud, y proporcionarán estrategias prácticas para incorporarla en nuestras rutinas diarias. También hablaremos de los beneficios de dar y ayudar a los demás para nuestro propio bienestar mental, y haremos hincapié en la importancia de la amabilidad como elemento clave en un lugar de trabajo saludable. El objetivo de esta sesión es empoderar a los participantes para crear una cultura de amabilidad y gratitud, para fomentar una salud mental positiva y fortalecer las relaciones, a través de la combinación de conocimientos científicos y estrategias prácticas.

¿Qué aprenderemos?

* Comprender el papel que desempeña la amabilidad en la creación de relaciones sólidas y la promoción de la salud mental positiva.
* Identificar estrategias y formas prácticas de demostrar amabilidad a diario.
* Estudiar la ciencia que se encarga de la gratitud y las estrategias prácticas para incorporarla a la rutina diaria.

Regístrese para asistir a una sesión de capacitación en vivo de 1 hora o aproveche la opción a pedido y vea la capacitación cuando le sea más conveniente. Las capacitaciones se dictan en inglés y están disponibles a nivel global.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**A pedido(sin sección de preguntas y respuestas)**[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4987fab44e6d103d9d57f2ab7c6149cd/playback)****¿Tiene poco tiempo?**Mire el resumen de 10 minutos **[aquí.](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/97ad370550c5103db9d3eafd9d2d9f3f/playback)** | **14 de noviembre**1 a 2 p.m., hora estándar del centro(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUYzYAO) | **18 de noviembre** 7 a 8 p.m., hora estándar del centro (con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUabYAG) | **19 de noviembre**1 a 2 a.m., hora estándar del centro (con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUcDYAW) | **19 de noviembre** 11 a.m. a 12 p.m., hora estándar del centro (con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUdpYAG) |

**Las vacantes para las sesiones en vivo son limitadas, por eso es necesario registrarse con tiempo.**

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos o vaya al Departamento de Emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios dedicados a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones, y están sujetos a cambios sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos de Soluciones para el bienestar emocional pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.