



**Formation des membres :**

**Créer de la gentillesse sur le lieu de travail**

**Formation vedette du mois de novembre**

**Créer de la gentillesse sur le lieu de travail**. Cette séance explore le rôle crucial de la gentillesse dans l’établissement de relations solides et la promotion d’une santé mentale positive. Cela inclura des stratégies et des moyens pratiques de faire preuve de gentillesse au quotidien. Les participant·e·s approfondiront les motivations qui sous-tendent l’accomplissement d’actes altruistes et examineront la science derrière la gratitude en proposant des stratégies pratiques pour l’intégrer dans nos routines quotidiennes. Nous discuterons également des avantages de donner et d’aider les autres pour notre propre bien-être mental, en soulignant l’importance de la gentillesse en tant qu’élément clé d’un lieu de travail sain. Grâce à la combinaison d’idées scientifiques et de stratégies pratiques, cette séance vise à permettre aux participants de créer une culture de la gentillesse et de la gratitude, ce qui donne de la positivité à la santé mentale et consolide les relations.

Points d’apprentissage

* Comprendre le rôle essentiel de la gentillesse dans l’établissement de relations solides et la promotion d’une bonne santé mentale.
* Identifier des stratégies et des moyens pratiques pour faire preuve de gentillesse au quotidien.
* Discuter de la science derrière la gratitude et des stratégies pratiques pour l’incorporer dans nos routines quotidiennes.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  **[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4987fab44e6d103d9d57f2ab7c6149cd/playback)**  **Vous manquez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes  **[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/97ad370550c5103db9d3eafd9d2d9f3f/playback)** | **Le  14 novembre**  19h-20h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUYzYAO) | **Le 18 novembre**  13h-14h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUabYAG) | **Le 19 novembre**  7h-8h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUcDYAW) | **Le 19 novembre**  17h-18h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUdpYAG) |

**Le nombre de places est limité pour les séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en-dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un·e médecin ou d’un·e professionnel·le de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employé·e·s peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.