



**सदस्य** **प्रशिक्षण**:

**कार्य**-**स्थल** **पर** **दयालुता** **पैदा** **करना**

**नवंम्बर में** **विशेष** **ट्रेनिंग**

**कार्य**-**स्थल** **पर** **दयालुता** **पैदा** **करना**। यह सत्र मजबूत संबंध बनाने और सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में दयालुता की महत्वपूर्ण भूमिका की पड़ताल करता है। इसमें दैनिक आधार पर दयालुता को प्रदर्शित करने के लिए रणनीतियाँ और व्यावहारिक तरीके शामिल होंगे। प्रतिभागी परोपकारी कृत्यों को करने के पीछे छुपी प्रेरणाओं में तल्लीन होंगे और इसे हमारे दैनिक दिनचर्या में शामिल करने के लिए व्यावहारिक रणनीतियाँ प्रदान करके कृतज्ञता के पीछे के विज्ञान की जांच करेंगे। एक स्वस्थ कार्यस्थल के प्रमुख तत्व के रूप में दयालुता के महत्व पर जोर देते हुए, हम अपनी स्वयं की मानसिक भलाई के लिए दूसरों को देने और मदद करने के लाभों पर भी चर्चा करेंगे। वैज्ञानिक अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक रणनीतियों के संयोजन के माध्यम से, इस सत्र का उद्देश्य प्रतिभागियों को दयालुता और कृतज्ञता की संस्कृति बनाने, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और रिश्तों को मजबूत करने के लिए सशक्त बनाना है।

सीखने वाली बातें

* मजबूत संबंध बनाने और सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में दयालुता की भूमिका को समझें।
* प्रतिदिन दयालुता को प्रदर्शित करने के लिए रणनीतियों और व्यावहारिक तरीकों की पहचान करें
* दैनिक दिनचर्या में इसे शामिल करने के लिए कृतज्ञता और व्यावहारिक रणनीतियों के पीछे के विज्ञान की पड़ताल करें

1 घंटे के लाइव प्रशिक्षण सत्र के लिए रजिस्टर करें या अपनी सुविधा के अनुसार प्रशिक्षण देखने के लिए ऑन-डिमांड विकल्प का उपयोग करें। प्रशिक्षण के विकल्प अंग्रेजी भाषा में हैं और विश्व स्तर पर उपलब्ध हैं।

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **रिकॉर्ड** **किए** **गए** **सत्र**  ऑन-डिमांड  (कोई सवाल-जवाब नहीं)  **[यहां देखें](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4987fab44e6d103d9d57f2ab7c6149cd/playback)**  **समय कम है?**  10-मिनट का सारांश देखें    **[यहाँ](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/97ad370550c5103db9d3eafd9d2d9f3f/playback)** | **नवम्बर 14**  7-8 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUYzYAO) | **नवम्बर 18**  1-2 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUabYAG) | **नवम्बर 19**  7-8 AM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUcDYAW) | **नवम्बर 19**  5-6 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUdpYAG) |

**लाइव** **प्रशिक्षण** **सत्र** **के** **लिए** **स्थान** **सीमित** **है**, **इसलिए** **पहले** **से** **ही** **रजिस्टर** **करना** **आवश्यक** **है।**

**शुरू** **करें**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। यदि आप अमेरिका में रहते हैं, तो आपातकालीन स्थिति में स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फोन नंबर 911 पर कॉल करें, यदि आप अमेरिका से बाहर रहते हैं, तो निकटतम A&E पर जाएं। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का स्थान नहीं लेता है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, ऐसे मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या किसी ऐसी संस्था के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है, जिसके माध्यम से कॉलर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त कर रहा हो (जैसे, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से 16 वर्ष से कम आयु के पारिवारिक सदस्यों के लिए सेवाएं सभी स्थानों पर उपलब्ध नहीं हो सकती और इनमें बिना किसी पूर्व सूचना के बदलाव किया जा सकता है। Emotional Wellbeing Solutions संसाधनों के अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।