



**Formazione per i membri:**

**Creare gentilezza sul posto di lavoro**

**La formazione in evidenza a novembre**

**Creare gentilezza sul posto di lavoro**. Questa lezione esplora il ruolo fondamentale della gentilezza nel costruire relazioni forti e promuovere un atteggiamento mentale positivo. Ciò includerà strategie e modi pratici per dimostrare gentilezza nella vita quotidiana. I partecipanti approfondiranno le motivazioni per cui si compiono atti altruistici ed esamineranno gli aspetti scientifici che stanno alla base della gratitudine fornendo strategie pratiche per includerla nelle nostre routine quotidiane. Discuteremo anche dei benefici del dare e dell’aiutare gli altri per il nostro benessere mentale, sottolineando l’importanza della gentilezza come elemento chiave di un posto di lavoro sano. Con un mix di approfondimenti scientifici e consigli pratici, lo scopo di questa lezione è trasmettere ai partecipanti una cultura della gentilezza e della gratitudine al fine di promuovere un atteggiamento mentale positivo e rafforzare i legami interpersonali.

Riepilogo della formazione

* Comprendere il ruolo della gentilezza nel costruire relazioni forti e promuovere un atteggiamento mentale positivo
* Individuare strategie e consigli pratici per dimostrarsi gentili ogni giorno
* Scoprire gli aspetti scientifici alla base della gratitudine e le strategie pratiche per includerla nelle nostre abitudini quotidiane

Iscriviti a una lezione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alle lezioni registrate quando ti rimane più comodo. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**  Su richiesta  (senza sessione Q&A)  **[Guarda qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4987fab44e6d103d9d57f2ab7c6149cd/playback)**  **Hai poco tempo?**  Guarda il riepilogo di 10 minuti    **[qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/97ad370550c5103db9d3eafd9d2d9f3f/playback)** | **14 novembre**  7-8 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUYzYAO) | **18 novembre**  1-2 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUabYAG) | **19 novembre**  7-8 AM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUcDYAW) | **19 novembre**  5-6 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUdpYAG) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

**Per iniziare**

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, contatta il numero dei servizi di emergenza se ti trovi fuori dagli Stati Uniti, oppure recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in determinate località ed essere soggetti a modifiche senza alcun preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.