



**メンバー向けトレーニング：**

**職場にやさしさを**

**11月に挑戦したいトレーニング**

**職場にやさしさを**。このセッションでは、強固な人間関係を築き、メンタルヘルスを促進する上での、思いやりの重要性に注目します。日常的に思いやりを示すにはどうすればよいかを考え、さまざまな方策や実践方法を見ていきましょう。利他的な行為の背景にある動機を掘り下げるとともに、感謝を日常に取り入れるための実践的戦略をご紹介し、その効用について科学的に検証します。また、他者に対する親切や支援が自分自身の精神的ウェルビーイングにもたらすプラスの効果にも触れ、健全な職場の重要な要素としての思いやりの重要性を強調します。このセッションでは、参加者の皆さんが思いやりと感謝の文化を育み、メンタルヘルスを促進し、人間関係を強化できるよう、科学的な洞察と実践的な戦略の両面からサポートします。

学習ポイント

* 強固な人間関係を築き、メンタルヘルスを促進する上での、思いやりの役割を理解する
* 日々思いやりを示すにはどうすればよいかを考え、さまざまな方策や実践方法を特定する
* 感謝の効用について科学的に検証し、これを日常に取り入れるための実践的戦略を探究する

1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。あるいは、オンデマンドオプションを使用して、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することもできます。トレーニングは英語で行われ、全世界で視聴可能です。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**オンデマンド（質疑応答なし）**[視聴する](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4987fab44e6d103d9d57f2ab7c6149cd/playback)****時間がない方は、****10分間の概要版を** **[こちらからご覧いただけます](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/97ad370550c5103db9d3eafd9d2d9f3f/playback)** | **11月14日**午後7時～8時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUYzYAO) | **11月18日** 午後1時～2時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUabYAG) | **11月19日**午前7時～8時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUcDYAW) | **11月19日** 午後5時～6時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUdpYAG) |

**ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前登録が必要です。**

**開始する**

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、または利用者にこれらのサービスを直接的もしくは間接的に提供している事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反のおそれがあるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。