



**Szkolenie dla członków:**

**Jak stworzyć miejsce pracy pełne życzliwości i dobroci**

**Listopadowe szkolenie tematyczne**

**Jak stworzyć miejsce pracy pełne życzliwości i dobroci**. Podczas tej sesji omówimy kluczową rolę życzliwości i dobroci w budowaniu silnych relacji i wspieraniu pozytywnych elementów w zakresie zdrowia psychicznego. Obejmuje to strategie i praktyczne sposoby okazywania życzliwości na co dzień. Uczestnicy zagłębią się w motywacje stojące za altruistycznym postępowaniem i poznają naukowe podstawy związane z wdzięcznością oraz praktyczne strategie włączenia jej do swojej codziennej rutyny. Omówimy również korzyści płynące z dawania i pomagania innym dla własnego dobrego samopoczucia psychicznego, podkreślając znaczenie życzliwości jako kluczowego elementu zdrowego miejsca pracy. Sesja ta, łącząc w sobie spostrzeżenia naukowe i praktyczne strategie, ma na celu zachęcenie uczestników do tworzenia kultury życzliwości i wdzięczności, promowanie pozytywnych elementów w zakresie zdrowia psychicznego i wzmacnianie relacji.

Najważniejsze zagadnienia

* Zrozumienie roli życzliwości i dobroci w budowaniu silnych relacji i promowaniu pozytywnych elementów w zakresie zdrowia psychicznego.
* Zidentyfikowanie strategii i praktycznych sposobów okazywania życzliwości i dobroci na co dzień.
* Omówienie podstaw naukowych stojących za wdzięcznością i praktycznych strategii włączenia jej do naszej codziennej rutyny.

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**  Na żądanie  (bez pytań i odpowiedzi)  **[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4987fab44e6d103d9d57f2ab7c6149cd/playback)**  **Masz mało czasu?**  Obejrzyj  10-minutowe streszczenie  **[tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/97ad370550c5103db9d3eafd9d2d9f3f/playback)** | **14. listopada**  19:00-20:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUYzYAO) | **18. listopada**  13:00-14:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUabYAG) | **19. listopada**  7:00-8:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUcDYAW) | **19. listopada**  17:00-18:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUdpYAG) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłym przypadku w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.