



**会员培训：**

**职场中释放善意**

**十一月特色培训**

**在职场中释放善意**。本课程探讨善意在建立牢固的关系和促进积极的心理健康方面的关键作用。内容包括日常表达善意的策略和实用方法。参与者将深入研究利他行为背后的动机，在日常生活中融入感恩，通过这些实用策略来研究感恩背后的科学。我们还将讨论给予和帮助他人对我们自身心理健康的好处，强调善意作为健康工作场所的关键要素的重要性。本课程将科学见解与实用策略相结合，旨在让参与者培养善意和感恩的文化，促进积极的心理健康并加强人际关系。

学习要点

* 了解善意在建立牢固的关系和促进积极的心理健康方面的作用
* 辨识日常表现善意的策略和实用方法
* 探讨感恩背后的科学以及将其融入日常生活的实用策略

您可以注册参加 1 小时的现场培训课程，或者在方便时按需观看培训课程。  
培训语言为英语，全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**  按需观看  （无问答环节）  **[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4987fab44e6d103d9d57f2ab7c6149cd/playback)**  **日程繁忙？**  点击此处观看 10 分钟课程摘要    **[点击此处](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/97ad370550c5103db9d3eafd9d2d9f3f/playback)** | **11 月 14 日**  下午 7 - 8 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUYzYAO) | **11 月 18 日**  下午 1 - 2 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUabYAG) | **11 月 19 日**  上午 7 - 8 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUcDYAW) | **11 月 19 日**  下午 5 - 6 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000TUdpYAG) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国以外的地区，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的急诊室。本计划不得替代医生或专业人士的医疗护理。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其任何组成部分（尤其是为 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。情绪健康解决方案的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。