



**Formazione per i membri:**

**Come supportare le preoccupazioni legate alla salute mentale con amici e familiari**

**Formazione in evidenza a ottobre**

**Come supportare le preoccupazioni legate alla salute mentale amici e familiari**. Ogni tanto capita a tutti di avere amici o familiari che soffrono di umore basso. Se l’umore basso persiste è difficile sapere cosa fare, soprattutto quando si teme di peggiorare le cose. Questo non è un programma sulla tua salute mentale ed emotiva, ma riguarda il ruolo molto positivo che puoi svolgere per il benessere altrui. Dato che probabilmente non sei un medico o un operatore sanitario, ci sono dei limiti al supporto che puoi offrire che è importante riconoscere. Perciò, una volta compresi, ci sono molte conversazioni e azioni utili e di supporto che puoi intraprendere.

I partecipanti potranno:

* Comprendere i limiti dell'essere un amico solidale rispetto al ruolo dei professionisti.
* Sapere come superare lo stigma sociale e avviare una conversazione.
* Individuare le domande da porre e le azioni da intraprendere.
* Riconoscere l'importanza di esserci.
* Imparare che parlare di suicidio non peggiorerà le cose.
* Scoprire come fare un follow-up senza essere invadente.

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/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)****Hai poco tempo?**Guarda il riepilogo di 10 minuti [**qui**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16 ottobre**19:00-20:00 BST(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17 ottobre**07:00-08:00 BST(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17 ottobre**17:00-18:00 BST(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18 ottobre**13:00-14:00 BST(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

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

## La formazione del prossimo mese si concentrerà su come Costruire una cultura improntata alla gentilezza: strategie per promuovere una salute mentale positiva e relazioni solide. Tieni d'occhio i collegamenti all’iscrizione per partecipare a una sessione dal vivo oppure usa l’opzione su richiesta per accedere alle registrazioni quando preferisci.

**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 locali se ti trovi al di fuori degli 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 il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza ai dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 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.