



**Szkolenie członków:**

**Jak wspierać troskę o zdrowie psychiczne u przyjaciół i rodziny?**

**Polecane szkolenia w październiku**

**Jak wspierać obawy dotyczące zdrowia psychicznego u przyjaciół i rodziny** Od czasu do czasu wszyscy mamy przyjaciół lub rodzinę, którzy cierpią z powodu złego nastroju. Gdy zły nastrój utrzymuje się, trudno jest wiedzieć, co robić, zwłaszcza gdy obawiasz się pogłębienia tego stanu. To nie jest program o zdrowiu psychicznym i emocjonalnym, ale o bardzo pozytywnej roli, jaką możesz odegrać w poprawie samopoczucia innych. Ponieważ prawdopodobnie nie jesteś lekarzem ani pracownikiem służby zdrowia, istnieją granice wsparcia, którego możesz udzielić, dlatego ważne jest, aby znać te granice. Następnie, gdy zrozumiesz te ograniczenia, możesz podjąć wiele pomocnych i wspierających rozmów i działań.

Uczestnicy:

* Zrozumieją, jakie są granice między byciem wspierającym przyjacielem a rolą profesjonalisty.
* Dowiedzą się, jak przezwyciężyć stygmatyzację społeczną i rozpocząć rozmowę.
* Zidentyfikują pytania, które należy zadać i działania, które należy podjąć.
* Uświadomią sobie, jak ważna jest ich obecność.
* Przekonają się, że mówienie o samobójstwie nie pogorszy sytuacji.
* Dowiedzą się, jak kontynuować działania bez bycia natrętnym.

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/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)****Masz mało czasu?**Obejrzyj 10-minutowe streszczenie[**tutaj**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16 października**19:00-20:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17 października**07:00-08:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17 października**17:00-18:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18 października**13:00-14:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

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

## Szkolenie w przyszłym miesiącu skupi się na budowaniu kultury życzliwości: Strategie promowania pozytywnego zdrowia psychicznego i silnych relacji. Sprawdzaj odnośniki do rejestracji, aby dołączyć do sesji na żywo lub skorzystaj z możliwości oglądania na żądanie w dogodnym dla siebie terminie.

**Rozpocznij**

Program ten nie może być wykorzystywany w przypadku nagłych lub pilnych potrzeb związanych z opieką. 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 wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 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.