



**会员培训：**

**职场心理健康问题支持**

**十月特色培训**

**职场心理健康问题支持**。 本次课程将探讨抑郁症和焦虑症，这两种常见的心理健康问题不仅会影响到我们自己，还会影响我们的家人、朋友以及同事。参与者将了解有关抑郁症和焦虑症的重要信息，学习应对方法，并获得合适的个人或家庭支持资源。

学习要点

* 了解职场中常见的两种心理健康问题：抑郁症和焦虑症
* 识别抑郁症和焦虑症在职场中的表现
* 学习有效的应对方法
* 制定在职场中应对抑郁症和焦虑症的行动计划

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/c6762655375c103dbdf596cf8eb05470/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/32ce88b73765103dafdf4e26438c3ab1/playback)** | **10 月 7 日**  中部夏令时间凌晨 1 点至 2 点  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7NdYAK) | **10 月 7 日**  中部夏令时间上午 11 点至中午 12 点  （有问答环节）  [**立即注册**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7lpYAC) | **10 月 8 日**  中部夏令时间下午 1 点至 2 点  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7qfYAC) | **10 月 9 日**  中部夏令时间上午 7 点至 8 点  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7PFYA0) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

**立即开始**

本计划不能用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。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。