



**Mitgliederschulung:**
**Optimaler Umgang mit Stress**

**Vorgestellte Schulung im April**

**Optimaler Umgang mit Stress**

Diese Schulung gibt den Teilnehmern einen Überblick über die Grundlagen von Stress und praktische Vorschläge für den Umgang mit Stresssituationen z. B. am Arbeitsplatz. Stressbelastbarkeit wird als Schwerpunkt-Konzept für den gesunden Umgang mit Stress vorgestellt. Außerdem erhalten die Teilnehmer hilfreiche Tools zum Stressabbau und zum besseren Verständnis persönlicher und organisatorischer Aspekte von Stress.

Inhalte der Schulung:

* Die Teilnehmer lernen, auf andere Weise mit Stress umzugehen.
* Sie wenden verschiedene Techniken des Stressmanagements an.
* Die Teilnehmer befassen sich mit verbreiteten Ursachen von Stress und den Reaktionen darauf.

Melden Sie sich für die einstündige Schulung an oder nutzen Sie die Anfrage-Option und sehen sich die Schulung zu einem passenden Zeitpunkt an. Die Schulung wird weltweit und in englischer Sprache angeboten.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**Auf Anfrage(keine Fragen und Antworten)[**Jetzt ansehen**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**Sie haben wenig Zeit?****Die zehnminütige Zusammenfassung finden Sie** [**hier**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17. April**13:00 bis 14:00 BST(mit Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19. April**7:00 bis 8:00 BST(mit Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20. April**17:00 bis 18:00 BST(mit Fragen und Antworten)[**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Die Live-Schulungen haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, bitte melden Sie sich vorab an.**

## Schwerpunktbereich der Schulung im nächsten Monat ist der Umgang mit Angst und wie sich selbst und andere bei Angstzuständen helfen. Achten Sie auf die Links zur Anmeldung für die Live-Schulung oder sehen Sie sich die Aufzeichnung der Schulung zu einem passenden Zeitpunkt an.

**Los geht‘s**

Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (Arbeitgeber oder Krankenversicherer). Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten.  Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Deckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.