



**Formation des membres :**
**Triomphez face au stress**

**Formation du mois d’avril**

**Triomphez face au stress**

Dans cette formation, les participants découvriront les bases du stress ainsi que des suggestions pratiques pour faire face aux situations stressantes, notamment au travail. Le concept de résistance au stress est également présenté comme faisant partie intégrante de la bonne gestion du stress. De plus, les participants découvriront des outils pour les aider à réduire leur stress et à en mieux comprendre les aspects personnels et organisationnels.

Les participants vont :

* Découvrir des astuces pour réagir au stress d’une manière différente
* Appliquer plusieurs techniques de gestion du stress
* Identifier les sources courantes de stress et nos réactions face à celles-ci

Inscrivez-vous à une séance de formation d’une heure en direct ou utilisez l’option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient. Les options de formation sont proposées en anglais et sont disponibles dans le monde entier.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**À la demande(pas de questions/réponses)[**Regarder maintenant**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**Vous manquez de temps** ?**Regardez le résumé de 10 minutes** [**ici**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 avril**13h00 à 14h00 (heure normale de l’Est)(avec questions-réponses)[**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 avril**07h00 à 08h00 (heure normale de l’Est)(avec questions-réponses)[**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 avril**17h00 à 18h00 (heure normale de l’Est)(avec questions-réponses)[**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Les places sont limitées pour les options des séances de formation en direct ; par conséquent, une inscription préalable est requise.**

## La formation du mois prochain sera axée sur le soutien aux personnes souffrant d'anxiété.Guettez les liens d’inscription afin de participer à une séance en direct ou utilisez l’option à la demande pour regarder la séance à un autre moment qui vous convient.

**Commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d’urgence local si vous êtes à l’étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un médecin ou d’un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d’un conflit d’intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d’être modifiés sans préavis.  Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants du Programme d’aide aux employés peuvent varier en fonction des conditions contractuelles ou des exigences réglementaires locales. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s’appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum® est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur qui prône l’égalité.