



**הדרכה למנויים:**  
**להפיק את המיטב מהלחץ**

**הדרכות מתוכננות באפריל**

**להפיק את המיטב מהלחץ**

בהדרכה זאת המשתתפים יקבלו סקירה כללית על היסודות הבסיסיים בנושא לחץ וכמו כן, יקבלו הצעות שימושיות להתמודדות עם מצבים מלחיצים, כמו למשל במקום העבודה. נדבר גם על הרעיון של עמידה בלחצים כדרך לניהול לחצים בריא. בנוסף, המשתתפים יקבלו כלים שיסייעו להם להוריד את מפלס הלחץ ולהבין טוב יותר את ההיבטים האישיים והארגוניים בנושא לחץ.  
  
המשתתפים במודול זה:

* ילמדו דרכי תגובה שונות ללחץ
* יתרגלו מספר טכניקות של ניהול לחצים
* יזהו מקורות נפוצים הגורמים ללחץ ואת התגובות שלנו אליהם

הירשמו להדרכה בת שעה בשידור חי או השתמשו באופציית הצפייה בהקלטות כדי לצפות בהדרכה בזמן שנוח לכם. אפשרויות ההדרכה מסופקות באנגלית וזמינות ברחבי העולם.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **שיעורים מוקלטים**  לפי דרישה  (ללא שאלות ותשובות)  [**צפו עכשיו**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)  **אין לכם הרבה זמן?**  **צפו בסיכום ב-10 דקות** [**כאן**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 באפריל**  13:00-14:00 BST  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 באפריל**  07:00-08:00 BST  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 באפריל**  17:00-18:00 BST  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל, ולכן נדרשת הרשמה מראש.**

## ההדרכה בחודש הבא תתמקד בתמיכה בעצמכם ובאחרים בהתמודדות עם חרדה. חפשו את קישורי הרשמה כדי להצטרף להדרכה בשידור חי או השתמשו באפשרות הצפייה בהקלטות כדי לצפות בזמנכם החופשי.

**בואו נתחיל**

תוכנה זו אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מיידית. במקרה חירום חייגו 911 אם אתם בארה"ב, למספר שירותי החירום המקומי אם אתם מחוץ לארה"ב או גשו למרכז רפואת החירום או חדר המיון הקרוב. תוכנה זו לא מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. בשל הפוטנציאל לניגוד עניינים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים העלולים להיות כרוכים בהליכים משפטיים נגד Optum או החברות המסונפות לה, או כל גורם שדרכו המתקשרים מקבלים שירותים אלה במישרין או בעקיפין (למשל, מעסיק או קופת חולים). ייתכן שתוכנה זו ורכיביה, ובפרט שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל מקום, והם כפופים לשינויים ללא הודעה מראש.  הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או דרישות הרגולציה של המדינה עשויות. ייתכנו יוצאים מן הכלל ועלולות לחול מגבלות.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט נוספים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הרכוש של בעליהם בהתאמה. Optum היא מעסיקה שוויונית.