



**Formazione per i membri:**
**Sfrutta al meglio lo stress**

**Formazione in evidenza ad aprile**

**Sfrutta al meglio lo stress**

Questa formazione offrirà ai partecipanti una panoramica dello stress oltre a dei suggerimenti pratici per affrontare situazioni stressanti, come quelle che si verificano sul posto di lavoro. Viene introdotto anche il concetto di resistenza allo stress come punto focale per una sana gestione dello stress. Inoltre, i partecipanti riceveranno strumenti per ridurre lo stress e comprendere meglio gli aspetti personali e organizzativi legati allo stress.

I partecipanti potranno:

* Imparare come rispondere allo stress in modo diverso
* Applicare diverse tecniche di gestione dello stress
* Identificare le fonti comuni di stress e come reagiamo

Iscriviti a una sessione di formazione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alla formazione quando preferisci. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**Su richiesta(senza sessione Q&A)[**Guarda ora**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**Hai poco tempo?****Guarda il riepilogo di 10 minuti** [**qui**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 aprile**13:00-14:00 BST(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 aprile**07:00-08:00 BST(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 aprile**17:00-18:00 BST(con sessione Q&A)[**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

## La formazione del mese prossimo si concentrerà su come aiutare se stessi e gli altri ad affrontare l’ansia. Tieni d'occhio i collegamenti all’iscrizione per partecipare a una sessione dal vivo oppure usa l’opzione su richiesta per accedere alle registrazioni quando preferisci.

**Iniziare**

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso.  L’esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.