



**メンバー向けトレーニング：**  
**ストレスに打ち勝つ**

**4月に挑戦したいトレーニング**

**ストレスに打ち勝つ**

このトレーニングでは、ストレスの基本的な仕組みと、職場などストレスの多い状況に対処するための実践的な方法について学習します。また、健康的なストレス管理の焦点として、ストレス耐性という概念についても紹介します。さらに、ストレス軽減に役立つツールを紹介するほか、ストレスの個人的・組織的な側面に関する理解も深めていきます。  
  
本トーニングでは、以下を行います。

* ストレスへのさまざまな対処方法を学ぶ
* 複数のストレスマネジメント方法を利用する
* 一般的なストレスの原因とそれに対する私たちの反応を特定する

1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。またオンデマンドオプションを使用すると、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することができます。トレーニングは英語で行われ、全世界で視聴可能です。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**  オンデマンド  （質疑応答なし）  [**今すぐ視聴する**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)  **時間がない方は、**  **10分間の概要版を**[**こちら**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b)**からご覧いただけます** | **4月17日**  13:00～14:00（BST）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **4月19日**  07:00～08:00（BST）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **4月20日**  17:00～18:00（BST）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前登録が必要です。**

## 来月のトレーニングでは、不安を抱えた自分や相手のサポートについて焦点を当てます。 ライブセッションに参加する場合は登録リンクを、都合の合う時間に視聴する場合はオンデマンドオプションをご利用ください。

**開始する**

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。従業員支援プログラム担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。