



**Latihan ahli:**  
**Dapatkan sesuatu yang hebat daripada tekanan anda**

**Latihan yang diketengahkan untuk bulan April**

**Dapatkan sesuatu yang hebat daripada tekanan anda**

Dalam latihan ini, para peserta akan mendapat gambaran keseluruhan tentang asas tekanan serta cadangan praktikal untuk menghadapi situasi tekanan, seperti di tempat kerja. Konsep ketahanan tekanan juga diperkenalkan sebagai fokus untuk pengurusan tekanan yang sihat. Di samping itu, peserta akan mendapat alat untuk membantu mereka mengurangkan tekanan dan lebih memahami aspek tekanan peribadi dan organisasi.  
  
Para peserta akan:

* Ketahui cara untuk bertindak balas terhadap tekanan secara berbeza
* Gunakan beberapa teknik pengurusan tekanan
* Kenal pasti sumber tekanan biasa dan tindak balas kita terhadapnya

Daftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan bila-bila masa yang sesuai dengan waktu anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada Q&A)  [**Tonton sekarang**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)  **Tiada masa?**  **Lihat ringkasan 10 minit** [**di sini**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 April**  13:00-14:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 April**  07:00-08:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 April**  17:00-18:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Ruang adalah terhad untuk pilihan sesi secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

## Latihan bulan depan akan menumpukan pada menyokong diri anda dan orang lain dengan kebimbangan. Nantikan pautan pendaftaran untuk menyertai sesi langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton apabila masanya sesuai untuk anda.

**Mari bermula**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan berhampiran dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan para doktor atau golongan profesional. Disebabkan potensi konflik kepentingan, konsultasi perundangan tidak akan diberikan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melaluinya di mana pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga berusia 16 tahun ke bawah, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis awal.  Pengalaman dan/atau sumber tahap pendidikan Pembantu Pekerja Program mungkin berbeza berdasarkan kepada keperluan kontrak atau pengecualian dan limitasi keperluan peraturan negara mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum adalah majikan yang memberi peluang secara sama rata.