



**Training voor leden:**
**Haal iets positiefs uit stress**

**Training in april**

**Haal iets positiefs uit stress**

Deelnemers krijgen in deze training een overzicht van de basisprincipes van stress en praktische suggesties voor het omgaan met stressvolle situaties, zoals op de werkvloer. Het concept van stresshardheid wordt ook geïntroduceerd als focus voor gezond stressmanagement. Daarnaast krijgen deelnemers hulpmiddelen die hen helpen om stress te verminderen en persoonlijke en organisatorische aspecten van stress beter te begrijpen.

Deelnemers zullen:

* Manieren leren om anders op stress te reageren
* Verschillende technieken op het gebied van stressmanagement toepassen
* Gemeenschappelijke bronnen van stress en onze reacties erop identificeren

Schrijf je in voor een live trainingssessie van een uur of gebruik de on-demandoptie om de training te bekijken wanneer het je uitkomt. Trainingen worden in het Engels gegeven en zijn wereldwijd beschikbaar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Opgenomen sessies**Op aanvraag(geen vraag- en antwoordsessie)[**Nu bekijken**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**Weinig tijd?****Bekijk de samenvatting van 10 minuten** [**hier**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 april**13.00 - 14.00u BST(met vraag- en antwoordsessie)[**Meld je nu aan**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 april**07.00 - 08.00u BST(met vraag- en antwoordsessie)[**Meld je nu aan**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 april**17.00 - 18.00u BST(met vraag- en antwoordsessie)[**Meld je nu aan**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Er is een beperkt aantal plaatsen voor de live trainingssessies, dus is vooraf aanmelden vereist.**

## De training van volgende maand is gericht op het verlenen van steun aan jezelf en anderen die angstgevoelens hebben. Houd de registratielinks in de gaten om een live-sessie bij te wonen of gebruik de optie Op aanvraag om te kijken wanneer het je het best uitkomt.

**Van start gaan**

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorgbehoeften. Bel in geval van nood 911 als je je in de Verenigde Staten bevindt, het telefoonnummer van de lokale hulpdiensten buiten de Verenigde Staten, of ga naar de dichtstbijzijnde instelling voor ambulante en spoedeisende hulp. Dit programma geldt niet ter vervanging van zorg van een arts of professional. Wegens het risico op belangenverstrengeling wordt er geen juridisch advies gegeven over kwesties die kunnen leiden tot juridische stappen tegen Optum of gelieerde ondernemingen, of enige entiteit via dewelke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma inclusief al zijn onderdelen, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, is mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kan zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.  Ervaring en/of opleidingsniveaus van medewerkers van het Employee Assistance Program kunnen variëren op basis van contractvereisten of wettelijke vereisten van het betreffende land. Uitsluitingen en beperkingen van de dekking kunnen van toepassing zijn.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van het eigendom van hun respectieve eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.