



**Szkolenie członków:**
**Pokonaj stres**

**Marcowe szkolenie tematyczne**

**Pokonaj stres**

Podczas szkolenia uczestnicy zapoznają się z podstawową wiedzą o stresie, jak również z praktycznymi sugestiami dotyczącymi radzenia sobie w sytuacjach stresowych, np. w miejscu pracy. Wprowadzona zostanie również koncepcja odporności na stres, która jest podstawą zdrowego kontrolowania stresu. Ponadto uczestnicy zapoznają się z metodami, które pomogą im zredukować stres i lepiej zrozumieć osobiste i organizacyjne aspekty postępowania ze stresem.

Uczestnicy:

* Zapoznają się z różnymi sposobami reagowania na stres
* Zastosują kilka technik kontrolowania stresu
* Określą typowe źródła stresu i nasze sposoby reagowania na nie

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**Na żądanie(bez pytań i odpowiedzi)[**Obejrzyj teraz**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**Masz mało czasu?****Obejrzyj 10-minutowe streszczenie**  | **17 kwietnia**godz. 13:00-14:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 kwietnia**godz. 07:00-08:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 kwietnia**godz. 17:00 - 18:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

## W przyszłym miesiącu szkolenie skupi się na wspieraniu ciebie i innych osób ze stanami lękowymi. Zwróć uwagę na odnośniki do rejestracji, aby dołączyć do sesji na żywo lub skorzystać z możliwości oglądania na żądanie w dogodnym terminie.

**Zaczynaj**

Nie należy stosować programu w nagłych przypadkach i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej i pogotowia ratunkowego. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.  Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc.Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą oferującym równe szanse.