



**Treinamento para membros:**  
**Tire o melhor do estresse**

**Treinamento em destaque para abril**

**Tire o melhor do estresse**

Neste treinamento, os participantes terão uma visão geral dos princípios básicos do estresse, bem como sugestões práticas para lidar com situações estressantes, como no local de trabalho. O conceito de resistência ao estresse também é introduzido como um foco para o gerenciamento saudável do estresse. Além disso, os participantes receberão ferramentas para ajudá-los a diminuir o estresse e entender melhor os aspectos pessoais e organizacionais do estresse.  
  
Os participantes irão:

* Aprender maneiras de responder ao estresse de maneira diferente
* Aplicar várias técnicas de gerenciamento de estresse
* Identificar fontes comuns de estresse e nossas reações a ele

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo com duração de uma hora ou use a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando lhe for conveniente. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês em todo o mundo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sessões gravadas**  Sob demanda  (sem perguntas e respostas)  [**Assista agora**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)  **Está sem tempo?**  **Assista ao resumo de 10 minutos** [**aqui**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 de abril**  13h às 14h, horário de verão britânico  (com participação em perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 de abril**  7h às 8h, horário de verão britânico  (com participação em perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 de abril**  17h às 18h, horário de verão britânico  (com participação em perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.**

## O treinamento do próximo mês se concentrará em apoiar você e outras pessoas com ansiedade Fique de olho nos links de inscrição para participar da sessão ao vivo ou use a opção sob demanda para assistir à gravação quando lhe for conveniente.

**Introdução**

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio.  A experiência e/ou o nível educacional dos recursos do Programa de Assistência Funcionários poderá variar de acordo com os requisitos do contrato ou os regulamentos do país. Podem se aplicar exclusões de cobertura e limitações.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.