



**Советы участникам плана:**  
**Победите стресс**

**Избранные советы на апрель**

**Поборите стресс**

Участники этого тренинга получат основные сведения о стрессе и практические советы по преодолению стрессовых ситуаций, например, на рабочем месте. Также в качестве цели здорового управления стрессом будет представлено понятие устройчивости к стрессу. В дополнение, участники овладеют инструментами, которые помогут им снижать стресс и лучше понимать личные и организационные аспекты стресса.  
  
Участники узнают:

* Как по-разному реагировать на стресс
* Как применять разные методики управления стрессом
* Как распознавать общие источники стресса и наши реакции на него

Зарегистрируйтесь на 1-часовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи в удобное для вас время. Семинары проводятся на английском языке и доступны по всему миру

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Записанные семинары**  По запросу  (без ответов на вопросы)  [**Смотрите сейчас**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)  **Нет времени?**  **Краткое содержание (10 минут) можно посмотреть** [**здесь**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 апреля**  13:00–14:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 апреля**  07:00–08:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 апреля**  17:00-18:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Число мест для онлайн-семинаров ограничено, поэтому нужно регистрироваться заранее.**

## Обучение в следующем месяце будет сосредоточено на поддержке себя и других людей с тревогой.Следите за ссылками для регистрации, чтобы присоединиться к семинару в реальном времени, или посмотрите семинар в записи в удобное для вас время.

**Начать**

Знания, полученные в этой программе не следует использовать для экстренной или неотложной помощи. В экстренных случаях звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, и по номеру телефона местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, или обратитесь в ближайшую поликлинику или приемный покой. Эта программа не заменяет лечение у врача или специалиста. Из-за потенциального конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании Optum или аффилированных с нею лиц, или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает эти услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Эта программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи младше 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления.  Опыт и/или образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований контракта или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum® — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все остальные торговые марки или названия продуктов — это товарные знаки или зарегистрированные знаки, принадлежащие их владельцам. Компания Optum — работодатель с равными возможностями.