



การฝึกอบรมสมาชิก**:**  
รับความเครียดได้ดีที่สุด

การฝึกอบรมที่โดดเด่นในเดือนเมษายน

รับความเครียดได้ดีที่สุด

ในการฝึกอบรมนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้รับคำอธิบายโดยสังเขปของความเครียดพื้นฐาน ตลอดจนคำแนะนำเชิงปฏิบัติสำหรับการรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น ในที่ทำงาน แนวคิดของความเข้มแข็งอดทนต่อความเครียดยังได้รับการแนะนำเป็นจุดเน้นสำหรับการจัดการความเครียดที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้รับเครื่องมือที่จะช่วยให้คลายความเครียดและเข้าใจแง่มุมความเครียดส่วนบุคคลและองค์กรได้ดียิ่งขึ้น  
  
ผู้เข้าร่วมจะ:

* เรียนรู้วิธีการตอบสนองต่อความเครียดในแบบต่าง ๆ
* ใช้เทคนิคการจัดการความเครียดหลายวิธี
* ระบุแหล่งที่มาของความเครียดและปฏิกิริยาของเราต่อความเครียด

ลงทะเบียนเข้าร่วมช่วงการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมงหรือเลือกดูวีดีโอตามต้องการเมื่อสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้บริการทั่วโลก

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ช่วงการฝึกอบรมที่บันทึกไว้  ตามความประสงค์  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  [ดูเลยตอนนี้](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)  ไม่มีเวลาใช่ไหม  ดูวีดีโอสรุป **10** นาทีได้[ที่นี่](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17** เมษายน  13:00-14:00 น. เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [ลงทะเบียนตอนนี้](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19** เมษายน  07:00-08:00 น. เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [ลงทะเบียนตอนนี้](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20** เมษายน  17:00-18:00 น. เวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [ลงทะเบียนตอนนี้](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

ที่นั่งสำหรับช่วงการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัดจึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า

## การฝึกอบรมในเดือนหน้าจะเน้นการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นที่มีความวิตกกังวล คอยดูลิงก์การลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมช่วงการฝึกอบรมหรือใช้ตัวเลือกตามความต้องการเพื่อดูเมื่อคุณสะดวก

เริ่มต้น

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หมายเลขโทรศัพท์บริการฉุกเฉินในพื้นที่หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่ห้องผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน เราจะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการเหล่านี้ทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ ) อาจไม่มีการจัดโปรแกรมนี้และองค์ประกอบทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปีในทุกพื้นที่ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า  ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของแหล่งข้อมูลโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ อาจมีการยกเว้นความคุ้มครองและข้อจำกัด

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค