



**Üye eğitimi:**
**Stresi yenin**

**Nisan ayının öne çıkan eğitimi**

**Stresi yenin**

Bu eğitimde katılımcılar, iş yerinde olduğu gibi stresli durumlarla başa çıkmak için pratik önerilerin yanı sıra stresin temelleri hakkında bir genel bakış elde edecek. Strese dayanıklılık kavramı da sağlıklı stres yönetimi için bir odak noktası olarak tanıtıldı. Buna ek olarak, katılımcılar stresi azaltmalarına ve stresin kişisel ve kurumsal yönlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olacak araçlar alacak.

Katılımcılar şunları yapacak:

* Strese farklı tepki vermenin yollarını öğrenecek
* Birkaç stres yönetimi tekniği uygulayacak
* Yaygın stres kaynaklarını ve bunlara verdiğimiz tepkileri tanımlayacak

Canlı, 1 saatlik eğitim seansına kaydolun veya sizin için uygun olduğunda eğitimi izlemek için talep üzerine seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kaydedilen seanslar**Talep üzerine(Soru-Cevap yok)[**Şimdi izle**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**Vaktiniz kısıtlı mı?****On dakikalık özeti** [**buradan**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) **izleyin** | **17 Nisan**13.00-14.00 BST(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 Nisan**07.00-08.00 BST(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 Nisan**17.00-18.00 BST(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Canlı eğitim seansı seçenekleri için alan sınırlıdır bu yüzden önceden kayıt gereklidir.**

## Gelecek ayın eğitimi kaygıya karşı kendinizi ve başkalarını destekleme üzerinde odaklanacaktır.Canlı seansa katılmak için kayıt bağlantılarını takip edin veya sizin için uygun olduğunda izlemek için talep üzerine seçeneğini kullanın.

**Başlayın**

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. iş veren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal girişim içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile üyelerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir.  Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyim ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleyici gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı bırakmalar ve sınırlamalar uygulanabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, ayrımcı olmayan bir işverendir.