



**会员培训：**  
**战胜压力**

**四月特色培训**

**战胜压力**

在这个培训中，参与者将获得有关压力的基础知识的概述以及应对压力情况（如在工作场所）的实用建议。抗压能力的概念也是健康压力管理要重点介绍的内容。另外，参与者将获得缓解压力的工具，并能够更好地了解个人和组织层面承受的压力。  
  
参与者将：

* 学习应对压力的多种方法
* 运用多个压力管理方法
* 识别压力的常见来源和我们对其的反应

注册参加 1 小时的实时培训课程，或在您方便时使用按需点播功能观看培训。培训语言为英语，全球各地均可获取。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **录制的培训课程**  按需点播  （无问答环节）  [**立即观看**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)  **日程繁忙？**  **在**[**此处观看 10 分钟重点总结**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **4 月 17 日**  13:00-14:00 BST（英国夏令时）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **4 月 19 日**  07:00-08:00 BST (英国夏令时)  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **4 月 20 日**  17:00-18:00 BST (英国夏令时)  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**实时培训课程名额有限，请务必提前注册。**

## 下月的培训重点是如何支持自身和他人应对焦虑情绪。 请留意查收注册链接，加入实时培训课程，或在您方便时使用按需点播功能观看培训。

**开始**

本计划不应用于紧急或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务）可能不面向特定地区提供，且可能在不另行通知的情况下变更。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能适用承保除外和限制条款。

© 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 是一家平等机会雇主。