



**會員培訓：**  
**克服壓力**

**四月焦點培訓**

**克服壓力**

在此培訓中，參與者將了解有關壓力基礎知識的概述以及應對壓力情況（如工作場所）的實用建議。抗壓力的概念也被引入作為健康壓力應對的重點。此外，出席者將獲得工具來幫助他們減輕壓力並更好地理解個人和組織方面的壓力。  
  
參與者將：

* 學習如何以不同方式應對壓力
* 應用多種壓力應對技術
* 確定壓力的常見來源和我們對壓力的反應

請註冊 1 小時的實時培訓課程，或在您方便時使用點播選項觀看培訓。培訓選項以英語講解，並在全球範圍內提供。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **錄製的培訓課程**  點播  （無問答部份）  [**立即觀看**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)  **缺少時間？**  **在**[**此處**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b)**觀看 10 分鐘摘要** | **4 月 17 日**  英國夏令時間 13:00-14:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **4 月 19 日**  英國夏令時間 07:00-08:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **4 月 20 日**  英國夏令時間 17:00-18:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**現場培訓課程的人數有限，因此需要提前註冊。**

## 個月的培訓將側重於支持自己和他人應對焦慮。請留意註冊鏈接以加入直播會議，或在您方便時使用點播選項觀看。

**立即開始**

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接接收這些服務的任何實體（例如雇主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢)。本計劃及其所有組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。承保排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會雇主。