



تدريب الأعضاء: الاعتناء بالنفس: تغييرات صغيرة لنتائج إيجابية

التدريب المميز لشهر مارس

الاعتناء بالنفس: تغييرات صغيرة لنتائج إيجابية

يشعر الكثير من الناس بأنه يتعين عليهم الاهتمام باحتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم الخاصة. ولكن تنحية احتياجاتنا الخاصة جانباً هو فخ يمكننا بسهولة أن نقع فيه مع الآباء المسنين، أو الأطفال الصغار أو المعلمين الذين يعتمدون علينا. وعندما نفكر في الأمر، فإن صحتنا وسعادتنا هما الركيزتين الأساسيتين لحياتنا. تماماً مثل بناء المنزل، إذا كانت الأساسات غير راسخة، فذلك يكون حال بقية الهيكل. وبمجرد أن تدرك هذه الحقيقة، فإنك تلجأ حينئذٍ إلى التساؤل قائلاً: "ولكن متى يكون لدي الوقت؟". الحل لدينا. في هذه الوحدة، سنتناول هاتين المسألتين كليهما: الحاجة إلى الاعتناء بالنفس والوقت الذي يمكنك أن تجده للقيام بذلك.

المشاركون سوف:

- يتعرفون على سبب حاجتهم إلى الاعتناء بأنفسهم أكثر قليلاً
- يستكشفون الطرق العديدة التي يمكنهم من خلالها دمج الاعتناء بالنفس في حياتهم اليومية
- يتعرفون على كيفية تصميم خطة للاعتناء بالنفس تخصهم
- يتحدثون عن كيفية مساعدة الآخرين على تصميم خطتهم الخاصة للاعتناء بالنفس

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرة لمدة ساعة واحدة أو استخدم الخيار عند الطلب لمشاهدة التدريب عندما يكون ذلك مناسباً لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية ومناحة عالمياً.

الجلسات المسجلة	14 مارس	15 مارس	16 مارس
عند الطلب (بدون سؤال وجواب)	من الساعة 7ص وحتى 8ص بتوقيت جرينتش (مع سؤال وجواب)	من الساعة 1م حتى 2م بتوقيت جرينتش (مع سؤال وجواب)	من الساعة 5م حتى 6م بتوقيت جرينتش (مع سؤال وجواب)
شاهد الآن	سجل الان	سجل الان	سجل الان
هل وقتك محدود؟ شاهد ملخصاً مدته 10 دقائق هنا			

الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل المسبق.

سيركز تدريب الشهر المقبل على التوتر والتعامل مع المواقف العصيبة. ترقب توفر روابط التسجيل للانضمام إلى جلسة مباشرة أو استخدم الخيار عند الطلب للمشاهدة عندما يكون ذلك مناسباً لك.

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظراً لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إشعار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية للبلد، وقد تنطبق قيود واستثناءات على التغطية.

© Optum, Inc 2023. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل.