

Mitgliederschulung:

## Selbstfürsorge: Kleine Veränderungen führen zu positiven Ergebnissen



### Vorgestellte Schulung im März

#### **Selbstfürsorge: Kleine Veränderungen führen zu positiven Ergebnissen**

Viele Menschen fühlen sich verpflichtet, die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen zu stellen. Die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, ist jedoch eine Falle, in die wir gern tappen, wenn wir uns um unsere Eltern, kleine Kinder oder Angehörige kümmern. Gesundheit und Glück sind die Grundpfeiler unseres Lebens. Ist das Fundament instabil, kommt die gesamte Struktur ins Schwanken – genau wie bei einem Haus. Wenn wir das einmal anerkannt haben, kommt sofort die Frage auf: „Wann soll ich das noch machen?“ Sie nehmen sich die Zeit. In diesem Modul geht es um diese beiden Punkte: die notwendige Selbstfürsorge und wie Sie Zeit dafür finden.

Teilnehmer werden:

- Lernen, warum sie etwas mehr für sich selbst sorgen sollten
- Die vielen Möglichkeiten entdecken, Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren
- Erfahren, wie ein Selbstfürsorgeplan aufgestellt wird
- Darüber sprechen, wie sie anderen helfen können, einen eigenen Selbstfürsorgeplan zu entwickeln

Melden Sie sich für die einstündige Schulung an oder nutzen Sie die Anfrage-Option und sehen sich die Schulung zu einem passenden Zeitpunkt an. Die Schulung wird weltweit und in englischer Sprache angeboten.

<p><b>Aufgezeichnete Sitzungen</b></p> <p>Auf Anfrage (ohne Fragen und Antworten)</p> <p><a href="#"><u>Jetzt ansehen</u></a></p> <p><b>Sie haben wenig Zeit?</b></p> <p>Die <b>zehnminütige Zusammenfassung</b> finden Sie <a href="#"><u>hier</u></a></p>	<p><b>14. März</b></p> <p>7:00 bis 8:00 GMT (mit Fragen und Antworten)</p> <p><a href="#"><u>Jetzt anmelden</u></a></p>	<p><b>15. März</b></p> <p>13:00 bis 14:00 GMT (mit Fragen und Antworten)</p> <p><a href="#"><u>Jetzt anmelden</u></a></p>	<p><b>16. März</b></p> <p>17:00 bis 18:00 GMT (mit Fragen und Antworten)</p> <p><a href="#"><u>Jetzt anmelden</u></a></p>
---	---	---	---

**Die Live-Schulungen haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, daher müssen Sie sich im Vorhinein anmelden.**

Nächsten Monat steht Stress und der Umgang mit Stresssituationen im Mittelpunkt. Achten Sie auf die Links zur Anmeldung für die Live-Schulung oder sehen Sie sich die Aufzeichnung der Schulung zu einem passenden Zeitpunkt an.

Dieses Programm ist nicht für Situationen gedacht, in denen eine umgehende medizinische Versorgung nötig ist. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (Arbeitgeber oder Krankenversicherer). Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Abdeckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.