

Formation des membres :

## Prendre soin de soi-même : De petits changements pour des résultats positifs



### Formation du mois de mars

#### **Prendre soin de soi-même : de petits changements pour des résultats positifs**

Nombreux sont ceux qui pensent qu'ils doivent donner la priorité aux besoins des autres par rapports aux leurs. En fait, mettre de côté nos propres besoins est un piège dans lequel il est facile de tomber quand nous avons des parents âgés, des enfants en bas-âge ou des personnes à charge qui dépendent de nous. Quand on y pense, notre santé et notre bonheur sont les fondations de base de notre vie. Et, tout comme une maison, des fondations instables signifient que tout le reste de la structure est instable. Une fois que vous avez saisi ce fait, vous vous demandez : « Mais quand ai-je le temps de penser à moi ? » Nous le comprenons. Dans ce module, nous abordons ces deux problèmes : le besoin de prendre soin de soi-même et le temps que vous pouvez trouver pour le faire.

Les participants vont :

- apprendre les raisons pour lesquelles ils doivent prendre soin d'eux-mêmes, juste un peu plus ;
- explorer de nombreux moyens pour les aider à intégrer les soins de soi dans leur vie quotidienne ;
- découvrir comment développer un plan de soins de soi pour eux-mêmes ;
- discuter de la manière d'aider les autres à développer leur propre plan de soins de soi.

Inscrivez-vous à une séance de formation d'une heure en direct ou utilisez l'option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l'échelle mondiale.

<p><b>Séances enregistrées</b> À la demande (sans questions-réponses)</p> <p><a href="#"><u>Regarder maintenant</u></a></p> <p><b>Vous manquez de temps ?</b> <b>Regardez le résumé de 10 minutes <a href="#"><u>ici</u></a></b></p>	<p><b>14 mars</b> 07h00 à 08h00 GMT (avec questions-réponses)</p> <p><a href="#"><u>S'inscrire maintenant</u></a></p>	<p><b>15 mars</b> 13h00 à 14h00 GMT (avec questions-réponses)</p> <p><a href="#"><u>S'inscrire maintenant</u></a></p>	<p><b>16 mars</b> 17h00 à 18h00 GMT (avec questions-réponses)</p> <p><a href="#"><u>S'inscrire maintenant</u></a></p>
--	---	---	---

**Les places sont limitées pour les options des séances de formation en direct ; par conséquent, une inscription préalable est requise.**

La formation du mois prochain sera axée sur le stress et sur la manière de faire face aux situations stressantes. Restez à l'affût des liens d'inscription pour participer à une séance en direct ou utiliser l'option à la demande afin de la

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d'urgence local si vous êtes à l'étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants du Programme d'aide aux employés peuvent varier en fonction des conditions contractuelles ou des exigences réglementaires locales. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur qui prône l'égalité.