



הדרכה למנויים: טיפול עצמי: שינויים קטנים להשגת תוצאות טובות

הדרכות מתוכננות במרץ

טיפול עצמי: שינויים קטנים להשגת תוצאות טובות

אנשים רבים מרגישים שעליהם לשים את הצרכים של אחרים לפני הצרכים שלהם. אבל לשים בצד את הצרכים שלנו זאת מלכודת שאנחנו יכולים בקלות ליפול אליה עם הורים מזדקנים, ילדים צעירים או אנשים הנסמכים עלינו. כאשר אנחנו חושבים על כך, הבריאות והאושר שלנו הם היסודות הבסיסיים של חיינו. לכן – ממש כמו בבית – אם היסודות רעועים, כך גם יתר המבנה. לאחר שהפנמתם את העובדה הזו, המחשבה הבאה היא: 'אבל מתי יש לי זמן?!'. אנחנו מבינים את זה. במודול זה אנו מתייחסים לשני הנושאים הללו: הצורך בטיפול עצמי והזמן שאתם יכולים למצוא כדי לעשות זאת.

המשתתפים במודול זה:

- ילמדו למה הם צריכים לטפל בעצמם, רק קצת יותר
- יחקרו את הדרכים הרבות שבהן הם יכולים להכניס טיפול עצמי בחיי היומיום שלהם
- יידעו כיצד לבנות לעצמם תוכנית טיפול עצמי
- ידברו על איך לעזור לאחרים לבנות תוכנית משלהם לטיפול עצמי

הירשמו להדרכה בת שעה בשידור חי או השתמשו באופציית הצפייה בהקלטות כדי לצפות בהדרכה בזמן שנוח לכם. אפשרויות ההדרכה הן באנגלית וזמינות ברחבי העולם.

16 במרץ 17:00-18:00 GMT (עם שאלות ותשובות) הירשמו עכשיו	15 במרץ 13:00-14:00 GMT (עם שאלות ותשובות) הירשמו עכשיו	14 במרץ 07:00-08:00 GMT (עם שאלות ותשובות) הירשמו עכשיו	שיעורים מוקלטים לפי דרישה (ללא שאלות ותשובות) צפו עכשיו אין לכם הרבה זמן? צפו בסיכום ב-10 דקות כאן
---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל, ולכן נדרשת הרשמה מראש.

ההדרכה בחודש הבא תתמקד במתח ובהתמודדות עם מצבי לחץ. חפשו את קישורי הרשמה כדי להצטרף להדרכה בשידור חי או השתמשו באפשרות הצפייה בהקלטות כדי לצפות בזמנכם החופשי.

תוכנה זו אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מיידית. במקרה חירום חייגו 911 אם אתם בארה"ב, למספר שירותי החירום המקומי אם אתם מחוץ לארה"ב או גשו למרכז רפואת החירום או חדר המיון הקרוב. תוכנה זו לא מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. בשל הפוטנציאל לניגוד עניינים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים העלולים להיות כרוכים בהליכים משפטיים נגד Optum או החברות המסונפות לה, או כל גורם שדרכו המתקשרים מקבלים שירותים אלה במישרין או בעקיפין (למשל, מעסיק או קופת חולים). ייתכן שתוכנה זו ורכיביה, ובפרט שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל מקום, והם כפופים לשינויים ללא הודעה מראש. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או דרישות הרגולציה של המדינה עשויות. ייתכנו יוצאים מן הכלל ועלולות לחול מגבלות.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הרכוש של בעליהם בהתאמה. Optum היא מעסיקה שווייטית.