

Formazione per i membri:

Cura personale: Piccoli cambiamenti per risultati positivi



Formazione in evidenza a marzo

Cura personale: Piccoli cambiamenti per risultati positivi

Molte persone sentono di dover anteporre i bisogni altrui ai propri. Tuttavia, accantonare i propri bisogni è una trappola in cui si può facilmente cadere quando si tratta di assistere genitori anziani, bambini piccoli o persone a carico che fanno affidamento su di noi. A pensarci bene, salute e felicità sono le basi fondamentali della nostra vita. E, proprio come in una casa, se le fondamenta vacillano è a rischio anche tutta la struttura. Una volta compreso questo però ci si chiede: 'ma quand'è che ho tempo!?' Lo sappiamo. In questo modulo affronteremo entrambe le questioni: la necessità di prendersi cura di sé e il tempo che possiamo trovare per farlo.

I partecipanti potranno:

- Scoprire perché serve prendersi cura di sé, anche solo un po' di più
- Esplorare i diversi modi con cui è possibile prendersi cura di sé nella vita quotidiana
- Scoprire come pianificare la propria cura personale
- Parlare di come aiutare gli altri a pianificare la propria cura personale

Iscriviti a una sessione di formazione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l'opzione su richiesta per accedere alla formazione quando preferisci. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

<p>Sessioni registrate</p> <p>Su richiesta (senza sessione Q&A)</p> <p>Guarda ora</p> <p>Poco tempo? Guarda il riepilogo di 10 minuti qui</p>	<p>14 marzo 07:00-08:00 GMT (con sessione Q&A)</p> <p>Iscriviti ora</p>	<p>15 marzo 13:00-14:00 GMT (con sessione Q&A)</p> <p>Iscriviti ora</p>	<p>16 marzo 17:00-18:00 GMT (con sessione Q&A)</p> <p>Iscriviti ora</p>
--	--	--	--

L'accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l'iscrizione anticipata.

La formazione del prossimo mese si concentrerà sullo stress e su come affrontare le situazioni stressanti. Tieni d'occhio i collegamenti all'iscrizione per partecipare a una sessione dal vivo oppure usa l'opzione su richiesta per accedere alle registrazioni quando preferisci.

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.