

メンバー向けトレーニング：

セルフケア：素晴らしい成果をもたらす小さな変化



3月に挑戦したいトレーニング

セルフケア：素晴らしい成果をもたらす小さな変化

多くの人が、自分のことより他の人のニーズを優先すべきだと感じています。そんな人は、自分をないがしろにして、助けが必要な年老いた両親や幼い子ども、扶養家族を優先する状況に陥りがちです。考えてみれば、健康や幸福感は人生の基盤です。そして、この基盤がぐらつくと他の部分がぐらつき、しわ寄せがくるのは、家の構造に似ています。この事実を把握してもなお、次に思うのは、どこにセルフケアの時間があるのかということです。そこでご提案です。このモジュールでは、セルフケアの必要性とそのために時間をどう確保するかという2つの問題を取り上げます。

モジュールに参加いただくと、あなたは、

- もう少し自分をケアすることが必要な理由を理解できる
- 日常生活にセルフケアを取り入れるためにさまざまな方法を模索するようになる
- 自分のためのセルフケア計画を構築する方法がわかる
- 他の人にセルフケア計画の構築方法を説明できる

1時間のライブトレーニングセッションに登録するか、オンデマンドオプションを使用して、都合の合う時間にトレーニングを視聴することができます。トレーニングは英語で行われ、全世界で利用可能です。

<p>録画済みセッション</p> <p>オンデマンド (質疑応答なし)</p> <p>今すぐ視聴する</p> <p>時間がない場合</p> <p>10分間の要約の視聴はこちらから</p>	<p>3月14日</p> <p>07:00~08:00 GMT (質疑応答あり)</p> <p>今すぐ登録</p>	<p>3月15日</p> <p>13:00~14:00 GMT (質疑応答あり)</p> <p>今すぐ登録</p>	<p>3月16日</p> <p>17:00~18:00 GMT (質疑応答あり)</p> <p>今すぐ登録</p>
---	---	---	---

ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前の登録が必要です。

来月のトレーニングでは、ストレスとストレスの多い状況への対処方法に焦点を当てます。ライブセッションに参加する場合は登録リンクを、都合の合う時間に視聴する場合はオンデマンドオプションをご利用ください。

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があります、事前の通知なしに変更される可能性があります。従業員支援プログラム担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があります、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optumは、米国および他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者の財産である商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。