

회원 교육:

셀프 케어: 긍정적인 결과를 위한 작은 변화들



3월 주요 교육:

셀프 케어: 긍정적인 결과를 위한 작은 변화들

많은 사람들은 자신의 필요보다는 다른 사람들의 필요를 먼저 앞세워야 한다고 느낍니다. 하지만 우리의 필요를 제쳐놓는 것은 우리에게 나이든 부모, 어린 아이 혹은 우리에게 의지하는 부양가족들이 쉽게 빠질 수 있는 함정입니다. 생각해 보면, 우리의 건강과 행복은 우리 삶의 기본 토대입니다. 그리고 집에서 나타나는 것처럼 토대가 무너진다면 나머지 구조도 무너집니다. 이러한 사실을 생각해 본다면 당신은 이런 생각이 들 것입니다. '그런데 언제 시간이 있지?!' 그렇습니다. 이번 교육에서 우리는 두 가지 쟁점에 대해서 다룰 것입니다. 셀프 케어 필요와 그걸 찾아 할 수 있는 시간.

참가자는 다음과 수행할 것 입니다:

- 왜 조금만 더 스스로를 돌보아야 하는 이유를 배울 것입니다.
- 매일의 삶에 셀프 케어를 수행할 수 있는 다양한 방법들 알아볼 것입니다.
- 스스로를 위한 셀프 케어 계획을 세우는 방법을 배울 것입니다.
- 셀프 케어에 대한 자신의 계획을 세운 다른 사람들을 도와주는 방법에 대해서 이야기할 것입니다.

1시간짜리 교육 세션에 등록하거나 편한 시간에 진행할 수 있는 교육으로 주문형 옵션을 사용할 것입니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전세계적으로 사용 가능합니다.

녹화된 교육 요구시 (Q&A 없음) 지금 보기 시간이 촉박한가요? 여기서 10분 요약본을 보세요	3월 14일 07:00-08:00 GMT (Q&A 있음) 지금 등록하세요	3월 15일 13:00-14:00 GMT (Q&A 있음) 지금 등록하세요	3월 16일 17:00-18:00 GMT (Q&A 있음) 지금 등록하세요
--	--	--	--

현장 교육 세션 자리가 한정되어 있으니 미리 사전 예약은 필수입니다.

다음 달 교육 세션은 스트레스와 스트레스를 많이 받을 수 있는 많은 상황 대처하기에 초점이 맞춰질 것입니다. 잘 확인하셔서 등록 링크를 통해 현장 세션에 참여하시거나 편하신 시간대에 볼 수 있는 주문형 옵션을 사용하세요.

이 프로그램이 비상이나 응급 치료의 필요성에서 사용돼서는 안 됩니다. 응급 상황의 경우 미국에서는 911에 전화하거나 가까운 응급실을 방문해 주시고 미국 밖에서는 가까운 외래병동이나 응급실을 방문해 주세요. 이 프로그램은 의사 혹은 전문가 치료를 대체하지 않습니다. 가능한 이해 상충의 문제로, Optium 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 받고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용자 혹은 건강 플랜)에 대해 법적 조치를 수반할 수 있는 법적인 문제에 대해서 법적 협의가 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램과 구성 요소는, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 일부 지역에서 제공되지 않을 수도 있으며, 사전 통보 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요구사항 또는 국가 규제 요구사항에 따라 달라질 수 있습니다. 적용 제외 혹은 제한 사항이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optium, Inc. 무단 전재 금지. Optium은 미국과 그의 관할 지역에서 Optium의 등록상표입니다. 모든 브랜드 혹은 제품 이름은 등록상표이거나 해당 소유주의 재산 등록 상표입니다. Optium은 동등한 기회를 제공하는 고용주입니다.