

Latihan ahli:

## Penjagaan diri: Perubahan kecil untuk hasil yang positif



### Latihan yang diketengahkan untuk bulan Mac

#### Penjagaan diri: Perubahan kecil untuk hasil yang positif

Ramai orang merasakan bahawa mereka perlu mengutamakan keperluan orang lain daripada keperluan mereka sendiri. Tetapi menyetepikan keperluan diri sendiri adalah perangkap yang menjebakkan kita dengan ibu bapa yang semakin tua, anak-anak muda atau tanggungan yang bergantung harap kepada kita. Apabila kita memikirkannya, kesihatan dan kebahagiaan kita adalah asas kehidupan kita. Dan — sama seperti sebuah rumah — jika asasnya goyah, begitu juga dengan struktur yang lain. Sebaik sahaja anda memahami fakta ini, anda kemudian akan terfikir: ‘tetapi bila saya ada masa?’. Kami faham. Dalam modul ini kami menekankan kedua-dua isu ini iaitu: kepentingan penjagaan diri dan masa yang anda boleh cari untuk melakukannya.

Para peserta akan:

- Ketahui sebab mengapa mereka perlu mengambil berat tentang diri mereka sendiri, lebih sedikit
- Terokai banyak cara yang mereka boleh untuk membina penjagaan diri dalam kehidupan harian
- Ketahui cara untuk membina pelan penjagaan diri untuk diri mereka sendiri
- Bercakap tentang bagaimana untuk membantu orang lain membina pelan penjagaan diri mereka sendiri

Daftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan bila-bila masa yang sesuai dengan waktu anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

<p><b>Sesi yang dirakam</b></p> <p>Atas permintaan (tiada Q&amp;A)</p> <p><a href="#"><u>Tonton sekarang</u></a></p> <p><b>Kurang masa? Lihat ringkasan 10 minit <a href="#"><u>di sini</u></a></b></p>	<p><b>14 Mac</b></p> <p>07:00-08:00 GMT (dengan Q&amp;A)</p> <p><a href="#"><u>Daftar sekarang</u></a></p>	<p><b>15 Mac</b></p> <p>13:00-14:00 GMT (dengan Q&amp;A)</p> <p><a href="#"><u>Daftar sekarang</u></a></p>	<p><b>16 Mac</b></p> <p>17:00-18:00 GMT (dengan Q&amp;A)</p> <p><a href="#"><u>Daftar sekarang</u></a></p>
---	--	--	--

**Ruang adalah terhad untuk pilihan sesi secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

Latihan bulan hadapan akan memberi tumpuan kepada tekanan dan cara menghadapi situasi yang tertekan. Sentiasa peka dengan pautan pendaftaran untuk menyertai sesi secara langsung atau menggunakan pilihan atas permintaan untuk menontonnya pada bila-bila masa yang sesuai dengan waktu itu.

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan berhampiran dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan para doktor atau golongan profesional. Disebabkan potensi konflik kepentingan, konsultasi perundangan tidak akan diberikan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melaluinya di mana pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga berusia 16 tahun ke bawah, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis awal. Pengalaman dan/atau sumber tahap pendidikan Pembantu Pekerja Program mungkin berbeza berdasarkan kepada keperluan kontrak atau pengecualian dan limitasi keperluan peraturan negara mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum adalah majikan yang memberi peluang secara sama rata.