

Szkolenie członków:

Samoopieka: Drobne zmiany dla odniesienia pozytywnych rezultatów



Marcowe szkolenie tematyczne

Samoopieka: Drobne zmiany dla odniesienia pozytywnych rezultatów

Wiele osób uważa, że musi przedkładać potrzeby innych ludzi nad swoje własne. Ale odkładanie na bok własnych potrzeb to pułapka, w którą łatwo możemy wpaść, mając pod opieką starzejących się rodziców, małe dzieci lub osoby zależne od nas. Kiedy się nad tym zastanowimy, nasze zdrowie i szczęście są podstawowymi fundamentami naszego życia. I - podobnie jak w przypadku domu - jeśli fundamenty są chwiejne, tak samo chwiejna jest reszta konstrukcji. Kiedy już pojmiesz ten fakt, wtedy pojawia się pytanie: "ale kiedy ja mam na to czas!?" Rozumiemy to. W tym artykule poruszamy obie te kwestie: potrzebę dbania o siebie i czas, który można na to wygospodarować.

Uczestnicy:

- Dowiedzą się, dlaczego powinni troszczyć się o siebie tylko trochę więcej
- Poznają wiele sposobów, które pozwolą im włączyć samoopiekę do swojego codziennego życia
- Dowiedzą się, jak przygotować plan samoopieki dla siebie
- Przedyskutują, jak pomóc innym stworzyć własny plan dbania o siebie

Zarejestruj się na 1-godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji na żądanie, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla Ciebie terminie. Opcje szkoleniowe są w języku angielskim i dostępne na całym świecie

Nagrane sesje Na żądanie (bez pytań i odpowiedzi) <u>Obejrzyj teraz</u> Masz mało czasu? <u>Obejźnij 10-minutowe streszczenie</u>	14 marca godz. 07:00-08:00 GMT (z pytaniami i odpowiedziami) <u>Zarejestruj się teraz</u>	15 marca godz. 13:00-14:00 GMT (z pytaniami i odpowiedziami) <u>Zarejestruj się teraz</u>	16 marca godz. 17:00 - 18:00 GMT (z pytaniami i odpowiedziami) <u>Zarejestruj się teraz</u>
--	--	--	--

Ilość miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.

W przyszłym miesiącu szkolenie będzie poświęcone stresowi i radzeniu sobie w sytuacjach stresowych. Zwróć uwagę na odnośniki rejestracji, aby dołączyć do sesji na żywo lub skorzystać z opcji oglądania na żądanie w dogodnym terminie.

Program ten nie powinien być wykorzystywany w nagłych przypadkach lub pilnych potrzebach opieki. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych, lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej i pogotowia ratunkowego. Ten program nie zastępuje opieki lekarza lub specjalisty. Ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów, konsultacje prawne nie będą udzielane w kwestiach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko firmie Optum lub jej podmiotom stowarzyszonym, lub jakimkolwiek podmiotowi, za pośrednictwem którego rozmówca otrzymuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawcy lub firmie ubezpieczenia zdrowotnego). Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą oferującym równe szanse.