



Treinamento para membros:

Autocuidado: Pequenas mudanças para obter resultados positivos



Treinamento em destaque em março

Autocuidado: Pequenas mudanças para obter resultados positivos

Muitas pessoas acreditam que é preciso colocar as necessidades dos outros na frente das suas. Porém, deixar de lado as nossas próprias necessidades é uma armadilha em que podemos cair facilmente quando temos pais na terceira idade, filhos pequenos ou outras pessoas que dependem de nós. Quando paramos para pensar, a nossa saúde e felicidade são os alicerces básicos da nossa vida. Como acontece com uma casa, se os alicerces estiverem enfraquecidos, o resto da estrutura se enfraquece também. Depois de entender esse fato, a reação típica é perguntar: "Mas quando tenho tempo para isso?" Entendemos o que acontece. Neste módulo, vamos abordar esses problemas: a necessidade de autocuidado e encontrar tempo para se cuidar.

Os participantes vão:

- Aprender porque precisam cuidar de si mesmos só mais um pouquinho
- Estudar as diversas maneiras que podem trazer o autocuidado para a sua rotina diária
- Saber como criar um plano de autocuidado para si mesmo
- Falar sobre o assunto para ajudar outras pessoas a criar seu próprio plano de autocuidado

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo com duração de uma hora ou use a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando lhe for conveniente. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês globalmente.

<p>Sessões gravadas</p> <p>Sob demanda (sem a possibilidade de fazer perguntas)</p> <p>Assista agora</p> <p>Está sem tempo?</p> <p>Assista ao resumo de 10 minutos aqui</p>	<p>14 de março</p> <p>7h às 8h, horário de Londres e Lisboa</p> <p>(com participação em perguntas e respostas)</p> <p>Inscreva-se agora</p>	<p>15 de março</p> <p>13h às 14h, horário de Londres e Lisboa</p> <p>(com participação em perguntas e respostas)</p> <p>Inscreva-se agora</p>	<p>16 de março</p> <p>17h às 18h, horário de Londres e Lisboa</p> <p>(com participação em perguntas e respostas)</p> <p>Inscreva-se agora</p>
---	---	---	---

O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.

O treinamento do mês que vem se concentrará no estresse e em como lidar com situações estressantes. Fique de olho nos links de inscrição para participar da sessão ao vivo ou use a opção sob demanda para assistir à gravação quando lhe for conveniente.

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou o nível educacional dos recursos do Programa de Assistência Funcionários poderá variar de acordo com os requisitos do contrato ou os regulamentos do país. Podem se aplicar exclusões de cobertura e limitações.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.