

Советы участникам плана:

Забота о себе: небольшие изменения — хорошие результаты



Избранные советы на март

Забота о себе: небольшие изменения — хорошие результаты

Многие люди считают, что нужно в первую очередь заботиться о других, а не о себе. Но пренебрежение собой — это ловушка, в которую легко попасть, когда от нас зависят старые родители, маленькие дети или иждивенцы. Наше здоровье и счастье — это основа нашей жизни. Если у дома шаткий фундамент, то дом развалится. Поняв это, вы, конечно, спросите: «Когда у меня есть время?!» Мы это понимаем. В этом разделе мы рассматриваем обе эти задачи: нужно о себе заботиться и нужно найти на это время.

Участники узнают:

- Почему им нужно немножко больше заботиться о себе.
- Как можно включить заботу о себе в свою повседневную жизнь.
- Как составить план заботы о себе.
- Как помочь другим составить свой собственный план заботы о себе.

Зарегистрируйтесь на 1-часовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи в удобное для вас время. Семинары проводятся на английском языке и доступны повсеместно.

<p>Записанные семинары</p> <p>По запросу (без вопросов и ответов)</p> <p>Смотрите сейчас</p> <p>Нет времени?</p> <p>Краткое содержание (10 минут) можно посмотреть здесь</p>	<p>14 марта</p> <p>07:00–08:00 утра по Гринвичу</p> <p>(с вопросами и ответами)</p> <p>Зарегистрируйтесь сейчас</p>	<p>15 марта</p> <p>13:00–14:00 по Гринвичу</p> <p>(с вопросами и ответами)</p> <p>Зарегистрируйтесь сейчас</p>	<p>16 марта</p> <p>17:00-18:00 по Гринвичу</p> <p>(с вопросами и ответами)</p> <p>Зарегистрируйтесь сейчас</p>
---	--	---	---

Число мест для онлайн-семинаров ограничено, поэтому нужно регистрироваться заранее.

В следующем месяце мы будем обсуждать стресс и как с ним справиться. Следите за ссылками для регистрации, чтобы присоединиться к семинару в реальном времени, или посмотрите семинар в записи в удобное для вас время.

Знания, полученные в этой программе не следует использовать для экстренной или неотложной помощи. В экстренных случаях звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, и по номеру телефона местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, или обратитесь в ближайшую поликлинику или приемный покой. Эта программа не заменяет лечение у врача или специалиста. Из-за потенциального конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании Optum или аффилированных с ней лиц, или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает эти услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Эта программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи младше 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Опыт и/или образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований контракта или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения.

© 2023 Optum, Inc. Optum — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все остальные торговые марки или названия продуктов — это товарные знаки или зарегистрированные знаки, принадлежащие их владельцам. Компания Optum — работодатель с равными возможностями.