

Optum



การฝึกอบรมสมาชิก:

การดูแลตัวเอง:

เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเพื่อให้
ได้ผลลัพธ์เชิงบวก

การฝึกอบรมหลักสำหรับเดือนมีนาคม

การดูแลตัวเอง: เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์เชิงบวก

คนหลายคนรู้สึกว่าการต้องการของคนอื่นต้องมาก่อนความต้องการของตนเอง

แต่การละทิ้งความต้องการของตัวเองเป็นกับดักที่เราสามารถหลีกเลี่ยงได้อย่างง่ายดายเมื่อมีพ่อแม่สูงอายุ เด็กเล็ก

หรือผู้ที่อยู่ในอุปการะซึ่งพึ่งพาเรา เมื่อพิจารณาแล้วสุขภาพและความสุขของเราเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิต

และเช่นเดียวกับบ้าน ถ้ารากฐานไม่มั่นคงแล้ว โครงสร้างที่เหลือก็จะไม่มั่นคงเช่นกัน เมื่อเข้าใจถึงความจริงข้อนี้แล้ว

คุณอาจจะถามว่า “แล้วฉันจะหาเวลาได้จากที่ไหน” เราเข้าใจ ในหน่วยการเรียนรู้นี้ เรากล่าวถึงทั้งสองประเด็นนี้ นั่นคือ ความจำเป็นในการดูแลตนเองและการหาเวลาที่จะทำเช่นนั้น

ผู้เข้าร่วมจะ:

- เรียนรู้ว่าจะทำไมถึงต้องดูแลตัวเองเพิ่มอีกสักหน่อย
- หาวิธีต่าง ๆ มากมายที่สามารถรวมการดูแลตนเองเข้าในชีวิตประจำวันได้
- รู้วิธีการสร้างแผนการดูแลตนเองสำหรับตนเอง
- พูดคุยเกี่ยวกับวิธีการช่วยผู้อื่นสร้างแผนสำหรับการดูแลตนเอง

ลงทะเบียนเข้าร่วมช่วงการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมงหรือเลือกดูวิดีโอตามต้องการเมื่อสะดวก
ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้บริการทั่วโลก

ช่วงการฝึกอบรมที่ บันทึกไว้ เลือกดูวิดีโอ (ไม่มีช่วงถาม ตอบ)	14 มีนาคม 07:00-08:00 เวลามาตรฐานสากล (มีช่วงถามตอบ)	15 มีนาคม 13:00-14:00 เวลามาตรฐานสากล (มีช่วงถามตอบ)	16 มีนาคม 17:00-18:00 เวลามาตรฐานสากล (มีช่วงถามตอบ)
ดูเลยตอนนี้	ลงทะเบียนตอนนี้	ลงทะเบียนตอนนี้	ลงทะเบียนตอนนี้
ไม่มีเวลาใช้ใหม่ ดูวิดีโอสรุป 10 นาทีได้ ที่นี่			

ที่นั่งสำหรับช่วงการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัด จึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า

การฝึกอบรมในเดือนหน้าจะเน้นเรื่องความเครียดและการรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด
คอยดูลิงก์ลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมช่วงการฝึกอบรมสดหรือเลือกดูวิดีโอการฝึกอบรมตามต้องการเมื่อ
สะดวก

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หมายเลขโทรศัพท์บริการฉุกเฉินในพื้นที่หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา
หรือไปที่ห้องผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน
เราจะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ
ที่ผู้โทรเข้ารับบริการเหล่านี้ทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีการจัดโปรแกรมนี้และองค์ประกอบทั้งหมด
โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปีในทุกพื้นที่ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของแหล่งข้อมูล โครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ
อาจมีการยกเว้นความคุ้มครองและข้อจำกัด

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ
ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค