

Üye eğitimi:

Öz bakım: Pozitif sonuçlar için küçük değişiklikler



Mart ayının öne çıkan eğitimi

Öz bakım: Pozitif sonuçlar için küçük değişiklikler

Birçok insan, kendilerinden önce başkalarının ihtiyaçlarını düşünür. Ancak yaşlanan ebeveynler, küçük çocuklar veya sizin bakımınız altındakilerin bulunmasıyla kolayca kendi ihtiyaçlarımızı bir kenara bırakma tuzağına düşebiliriz. Düşününce, sağlığımız ve mutluluğumuz hayatımızın temelidir. Tıpkı bir evde olduğu gibi, temel sağlam olmadığında, yapının geri kalanı da sağlam olmaz. Bu gerçeği kavradığınızda, 'vaktim mi var!?' bahanesine sığınabilirsiniz. Anlıyoruz. Bu modülde her iki sorunu da ele alacağız: öz bakım ihtiyacı ve bunu yapmak için bulabileceğiniz zaman.

Katılımcılar şunları yapacak:

- Neden kendilerine biraz daha fazla özen göstermeleri gerektiğini öğrenecek
- Öz bakımı günlük hayatlarına uyarlayabilecekleri birçok yolu keşfedecek
- Kendileri için nasıl bir öz bakım planı oluşturacaklarını bilecekler
- Başkalarının öz bakım planlarını oluşturmalarına nasıl yardım edileceği hakkında konuşacaklar

Canlı, 1 saatlik eğitim seansına kaydolun veya sizin için uygun olduğunda eğitimi izlemek için talep üzerine seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

Kaydedilen seanslar	14 Mart	15 Mart	16 Mart
Talep üzerine (Soru-Cevap yok)	07.00-08.00 GMT (Soru-Cevaplı)	13.00-14.00 GMT (Soru-Cevaplı)	17.00-18.00 GMT (Soru-Cevaplı)
Şimdi izle	Şimdi kaydol	Şimdi kaydol	Şimdi kaydol
Vaktiniz kısıtlı mı?			
On dakikalık özeti buradan izleyin			

Canlı eğitim seansı seçenekleri için alan sınırlıdır bu yüzden önceden kayıt gereklidir.

Önümüzdeki ayın eğitimi stres ve stresli durumlarla başa çıkmaya odaklanacaktır. Canlı seansa katılmak için kayıt bağlantılarını takip edin veya sizin için uygun olduğunda izlemek için talep üzerine seçeneğini kullanın.

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. iş veren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal girişim içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile üyelerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyim ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleyici gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı bırakmalar ve sınırlamalar uygulanabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, ayrımcı olmayan bir işverendir.