



会员培训：

自我关怀：小小改变产生积极的结果



三月特色培训

自我关怀：小小改变产生积极的结果

许多人认为，他人的需求比自己的需求更加重要。在需要照顾年迈的父母、年幼的孩子或受抚养人时，我们很容易忽视自己的需求，而这对身心健康不利。仔细想想，身心健康是幸福生活的基础。我们的生活就像房子一样，如果地基不稳，那么房子的其余结构也会不稳。想通了这个道理，您也许会说：“不过我太忙了，没时间来关注自己！”我们明白。在本模块中，我们将讨论这两个问题：自我关怀的重要性，以及您如何抽空关怀自我。

参与者将：

- 了解为什么需要关爱自己，更加关注自己的身心健康
- 探索在日常生活中关爱自己的多种方式
- 学习制定自我关怀计划
- 讨论如何帮助他人制定其自我关怀计划

注册参加 1

小时的实时培训课程，或在您方便时使用按需点播功能观看培训。培训内容为英语，全球各地均可获取。

<p>录制的培训课程</p> <p>按需点播（无问答环节）</p> <p>立即观看</p> <p>日程繁忙？</p> <p>在此处观看 10 分钟重点总结</p>	<p>3 月 14 日</p> <p>07:00-08:00 GMT (格林尼治标准时间)</p> <p>(有问答环节)</p> <p>立即注册</p>	<p>3 月 15 日</p> <p>13:00-14:00 GMT (格林尼治标准时间)</p> <p>(有问答环节)</p> <p>立即注册</p>	<p>3 月 16 日</p> <p>17:00-18:00 GMT (格林尼治标准时间)</p> <p>(有问答环节)</p> <p>立即注册</p>
---	---	---	---

实时培训课程名额有限，请务必提前注册。

下个月的培训将聚焦压力和如何应对高压情况。请留意查收注册链接，加入实时培训课程或在您方便时使用按需点播功能观看培训。

本计划不应用于紧急或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打

911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对

Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分（尤其是针对 16

岁以下家庭成员提供的服务）可能不面向特定地区提供，且可能在不另行通知的情况下变更。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能适用承保除外和限制条款。

© 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。Optum 是 Optum, Inc.

在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 是一家平等机会雇主。