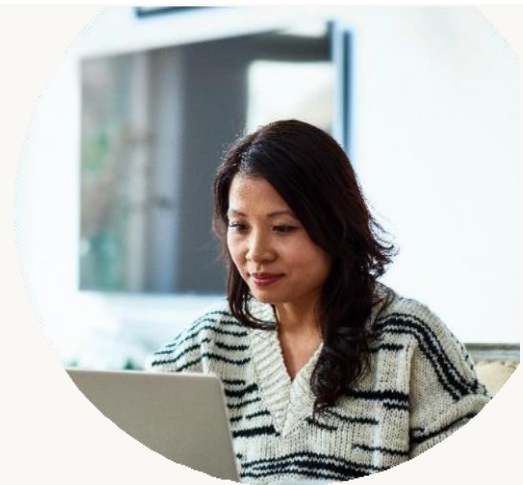




會員培訓：

自我照顧：帶來積極結果的小變化



三月焦點培訓

自我照顧：帶來積極結果的小變化

許多人覺得他們必須將別人的需求放在自己的需求之前。但是，拋開我們自己的需求是一個陷阱，使我們容易過份投入於照顧年邁的父母、年幼的孩子或依賴我們的受撫養人。仔細想想，我們的健康和快樂是我們生活的基礎。而且就像房子一樣，如果地基不穩固，那麼結構的其餘部分也會搖搖欲墜。一旦你掌握了這個事實，您就會問：“我哪有時間呢！？”。我們很明白。我們在這個培訓中將解決這兩個問題：自我照顧的需求和您可以用於自我照顧的時間。

參與者將：

- 了解他們為什麼需要照顧自己多一點
- 探索他們可以在日常生活中建立自我照顧的多種方式
- 知道如何為自己制定自我照顧計劃
- 談論如何幫助他人制定他們自己的自我照顧計劃

請註冊 1

小時的實時培訓課程，或在您方便時使用點播選項觀看培訓。培訓選項以英語講解，並在全球範圍內提供。

錄製的培訓課程 播選（沒有問答環節） 立即觀看 缺少時間？ 在此處 觀看 10 分鐘摘要	3 月 14 日 格林威治標準時間 07:00-08:00 (有問答環節) 立即註冊	3 月 15 日 格林威治標準時間 13:00-14:00 (有問答環節) 立即註冊	3 月 16 日 格林威治標準時間 17:00-18:00 (有問答環節) 立即註冊
---	---	---	---

現場培訓課程的人數有限，因此需要提前註冊。

下月的培訓將側重於壓力和應對壓力情況。請留意註冊連結以加入現場培訓或使用點播選項在您方便時觀看。

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接收這些服務的任何實體（例如雇主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其所有組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。承保排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。Optum 是 Optum, Inc.

在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會雇主。