



**Trening for medlemmer:**
**Få det beste ut av stress**

**Utvalgt trening i april**

**Få det beste ut av stress**

I denne opplæringen vil deltakerne få en oversikt over grunnleggende stress samt praktiske forslag for å mestre stressende situasjoner, som f.eks. på arbeidsplassen. Begrepet stresshardførhet introduseres også som et fokus for sunn håndtering av stress. I tillegg får deltakerne verktøy som hjelper dem med å redusere stress og gir bedre forståelse for personlige og organisatoriske aspekter ved stress.

Deltakere vil:

* Lær måter å reagere annerledes på stress
* Bruk flere teknikker for å håndtere stress
* Identifiser vanlige kilder til stress og reaksjonene våre på dem

Registrer deg for en 1-times treningsøkt eller bruk ved forespørsel-alternativet for å se opplæringen når det passer for deg. Opplæringsalternativer er på engelsk og er tilgjengelige over hele verden.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**Ved forevisning(ingen spørsmål og svar)[**Se nå**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**Dårlig tid?****Se oppsummeringen på 10 minutter** [**her**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17. april**13:00–14:00 BST(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19. april**07:00–08:00 BST(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20. april**17:00–18:00 BST(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Plassen er begrenset for direktesendte treningsøkter. Derfor er forhåndsregistrering nødvendig.**

## Neste måneds opplæring setter søkelys på å støtte deg selv og andre som har angst. Hold øye med registreringslenker for å bli med på en direkte økt eller bruk ved forespørsel-alternativet for å se når det passer for deg.

**Kom i gang**

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller akutte behov. Dersom det er en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, det lokale nødetatenes telefonnummer hvis du er utenfor USA, eller gå til nærmeste ambulatorium og akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell omsorg. På grunn av potensialet for en interessekonflikt, vil det ikke gis juridisk konsultasjon i forbindelse med spørsmål som kan involvere juridiske skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller en enhet som innringeren mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Det kan hende at dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, ikke er tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel.  Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for ressurser til Employee Assistance Program kan variere basert på kontraktskrav eller nasjonale regulatoriske krav. Dekningsekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

© 2023 Optum, Inc. Med enerett. Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som står for like muligheter for alle i arbeidslivet.