



**Medlemsutbildning:**
**Ta kontroll över stressen**

**Utbildning i april**

**Ta kontroll över stressen**

I den här utbildningen får deltagarna en översikt över grunderna i stress samt praktiska förslag för att hantera stressiga situationer t.ex. på arbetsplatsen. Begreppet stresstålighet introduceras också som fokus för hälsosam stresshantering. Dessutom kommer deltagarna att få verktyg som hjälper dem att minska stress och bättre förstå personliga och organisatoriska aspekter av stress.

Deltagarna kommer att:

* lära sig olika sätt att reagera på stress
* använda flera stresshanteringstekniker
* identifiera vanliga källor till stress och våra reaktioner på stress

Registrera dig för ett 1-timmes utbildningssession live eller använd på begäran-alternativet för att titta på utbildningen när du har tid. Utbildningsalternativ levereras på engelska och är tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**På begäran(inga frågor och svar)[**Se nu**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**Har du bråttom?****Se den 10 minuter långa sammanfattningen** [**här**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 april**13.00–14.00 BST(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 april**07.00–08.00 BST(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 april**17.00–18.00 BST(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

**Platserna är begränsade för alternativen med utbildningssessioner live. Föranmälan krävs.**

## Nästa månads utbildning fokuserar på att stödja dig själv och andra som har ångest. Håll utkik efter registreringslänkar för att gå med i en utbildningssession live eller använd på begäran-alternativet för att titta när du har tid.

**Kom igång**

Det här programmet bör inte användas för akuta vårdbehov. Ring 112 i en nödsituation om du befinner dig i Sverige, eller den lokala räddningstjänstens telefonnummer om du befinner dig utomlands. Du kan också gå till närmaste akutmottagning. Programmet ersätter inte läkarvård. På grund av risken för en intressekonflikt kommer juridisk konsultation inte att tillhandahållas i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag, eller någon enhet genom vilken den som ringer tar emot dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller hälsoplan). Detta program och alla dess komponenter, i synnerhet tjänster till familjemedlemmar under 16 år, kanske inte är tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande.  Erfarenhet och/eller utbildningsnivåer för Employee Assistance Program-resurser kan variera baserat på avtalskrav eller nationella regulatoriska krav. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Optum är en arbetsgivare som erbjuder jämlika möjligheter.