



समूह स्वास्थ्य कोचिङ

निःशुल्क, अन्तरक्रियात्मक श्रृंखला जहाँ तपाईंले नयाँ सीपहरू सिक्न सक्नुहुन्छ र अझ स्वस्थ बानीहरू विकास गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंका अनुभवी OSU स्वास्थ्य कोचहरूद्वारा सञ्चालन गरिने समूह स्वास्थ्य कोचिङले यस्तो सहयोगी वातावरण प्रदान गर्दछ जहाँ सिकाइ अर्थपूर्ण, प्रेरणादायी र वास्तविक जीवनअनुसार अनुकूल हुन्छ, र जहाँ तपाईंले तुरुन्तै लागू गर्न सक्ने सरल रणनीतिहरू प्राप्त गर्नुहुन्छ।

- स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गरिएको उपयोगी जानकारी सिक्नुहोस्
- निर्धारित श्रृंखलाको संरचनामार्फत प्रेरित रहनुहोस्
- समान रुचि र लक्ष्य भएका व्यक्तिहरूसँग जोडिनुहोस्
- तुरुन्त प्रयोग गर्न सक्ने नयाँ विचारहरू प्राप्त गर्नुहोस्
- समर्थन, उत्साह र स्वास्थ्य-केन्द्रित समुदायको हिस्सा भएको महसुस गर्नुहोस्
- वर्षभरि समूहमा सहभागी भएर आफ्नो स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राख्नुहोस्

के अपेक्षा गर्ने

श्रृंखलामा 4 देखि 6 वटा अन्तरक्रियात्मक सत्रहरू समावेश हुन्छन्, जहाँ प्रश्न सोध्ने र सिकेको कुरा प्रयोग गर्ने अवसर पाइन्छ। तपाईंले अन्वेषण गर्न सक्ने विषयहरू:

- पोषण र भोजन योजना
- शारीरिक गतिविधि सुरु गर्ने र निरन्तरता दिने
- निद्रा, तनाव व्यवस्थापन, र भावनात्मक स्वास्थ्य
- स्वास्थ्य लक्ष्यका लागि बानी र दिनचर्या विकास

को योग्य छन्

समूह स्वास्थ्य कोचिङ लाभ-योग्य प्राध्यापक र कर्मचारीहरू तथा OSU स्वास्थ्य योजनामा आबद्ध जीवनसाथीहरूका लागि निःशुल्क उपलब्ध छ।

समूहमा कसरी सहभागी हुने

भ्रमण गर्नुहोस् linktohealth.osu.edu, भेटघाट तथा कक्षाहरू पृष्ठमा जानुहोस्, त्यसपछि हाल उपलब्ध कार्यक्रमहरू हेर्न विकल्पहरूको सूचीबाट Group Health Coaching Session चयन गर्नुहोस्।

श्रृंखलाको पहिलो सत्रभन्दा कम्तीमा 24 घण्टा अघि दर्ता गर्नुहोस्। पहिलो सत्रमा नाम दर्ता गर्दा तपाईं स्वतः उक्त श्रृंखलाका सबै सत्रहरूमा दर्ता हुनुहुनेछ।

याद राख्नुहोस्, यदि प्रत्यक्ष रूपमा सहभागी हुन सक्नुहुन्न भने पनि दर्ता गर्नुहोस्, हामी तपाईंलाई आफ्नो सुविधाअनुसार हेर्न सक्ने गरी रेकर्डिङ पठाउनेछौं।

आफ्नो विभागमा समूह कोचिङ ल्याउनुहोस्

टोली र विभागहरूले 8 वा सोभन्दा बढी सहभागीहरूको लागि निजी समूह सत्र अनुरोध गर्न सक्छन्।

[अनलाइन अनुरोध फारम](#) पेश गर्नुहोस् आफ्नो समूहका लागि अनुकूलित स्वास्थ्य कार्यक्रम योजना बनाउन।

सिक्नुहोस्। जोडिनुहोस्। बढ्नुहोस्। समूहमा सहभागी हुनुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य यात्राको अर्को कदम चाल्नुहोस्।