**Stressbewältigung**

Der 7. April ist der Weltgesundheitstag. In diesem Monat bieten wir Ihnen Tipps und Werkzeuge für die Stressbewältigung und zum Schutz Ihrer allgemeinen Gesundheit und Ihres Wohlbefindens.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  Einen **speziellen Artikel** über Selbsthilfe-Tipps zur Stressbewältigung  Einen **speziellen Artikel** darüber, das zu kontrollieren, was in Ihrer Macht liegt, um den Stress in Ihrem Leben zu bewältigen  Einen **speziellen Artikel** über die positiven Auswirkungen von Haustieren auf die geistige Gesundheit  **Interaktives** Ausmalen zur Stressminderung  **Rezept** zur Herstellung von Knetmasse zur Stressminderung  **Mitgliederschulung** „Wie Stress besser bewältigt werden kann“  **Ressourcen zur Managerschulung, einschließlich des Podcasts** „Vorbeugung und Erholung von Burnout am Arbeitsplatz unterstützen“ |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |