**Gestion du stress**

Le 7 avril est la Journée mondiale de la santé. Ce mois-ci, nous vous proposons des conseils et des outils pour gérer le stress et protéger votre santé et votre bien-être.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :**  **Article détaillé** sur les conseils de développement personnel pour la gestion du stress  **Article détaillé** sur les moyens de gérer le stress dans votre vie  **Article détaillé** sur les bienfaits des animaux de compagnie pour la santé mentale  **Activité interactive** de coloriage pour lutter contre le stress  **Recette** pour réaliser une pâte à modeler anti-stress  **Cours de formation des membres «**Comment mieux gérer le stress**»**  **Ressources de formation pour les responsables, notamment le podcast «**Soutenir la prévention et l'inversion de l'épuisement professionnel sur le lieu de travail**»** |

[Voir la boîte à outils](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Dernières actualités :** découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois. |
|  | **Plus de ressources :** accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu :** accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour toutes et tous :** partagez les boîtes à outils avec les personnes qui, selon vous, pourraient trouver les informations utiles. |