**התמודדות עם לחץ**

7 באפריל הוא יום הבריאות העולמי. החודש אנו מציעים טיפים וכלים לניהול לחץ ולהגנה על הבריאות והרווחה הכללית שלכם.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של חודש זה, תמצאו:**  **מאמר נבחר** על טיפים לעזרה עצמית לניהול לחץ  **מאמר נבחר**על שליטה במה שאתם יכולים כדי לנהל את הלחץ בחייכם  **מאמר נבחר** על היתרונות של חיות מחמד עבור בריאות הנפש  פעילות צביעה **אינטראקטיבית** להפגת מתחים  **מתכון** להכנת בצק משחק להפגת מתחים  **קורס הכשרת חברים "**כיצד לנהל את הלחץ טוב יותר**"**  **משאבי הכשרת מנהלים, כולל הפודקאסט "**תמיכה במניעת שחיקה והיפוך שלה במקום העבודה**"** |

[הצגת ערכת הכלים](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה שוטפת לתוכן המועדף עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שלדעתכם עשויים להתעניין במידע הזה. |