**Gestire lo stress**

Il 7 aprile è la Giornata mondiale della salute. Questo mese, proponiamo suggerimenti e strumenti per gestire lo stress e proteggere la propria salute e il proprio benessere generale.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:****Articolo in primo piano** sui suggerimenti di auto-aiuto per la gestione dello stress**Articolo in primo piano** sul controllo di ciò che si può fare per gestire lo stress nella propria vita**Articolo in primo piano** sui benefici per la salute mentale degli animali domesticiAttività **interattiva** per ridurre lo stress colorando**Ricetta** per creare pasta modellabile antistress**Corso di formazione per i membri “**Come gestire meglio lo stress**”****Risorse per la formazione dei manager, incluso il podcast “**Supportare la prevenzione e il superamento del burnout sul posto di lavoro**”** |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |