**Håndtere stress**

7. april er verdens helsedag. Denne måneden tilbyr vi tips og verktøy for å håndtere stress og beskytte din generelle helse og velvære.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:**  **Utvalgt artikkel** om selvhjelpstips for stresshåndtering  **Utvalgt artikkel** om å kontrollere hva du kan for å håndtere stresset i livet ditt  **Utvalgt artikkel** om mentale helsemessige fordeler av kjæledyr  **Interaktiv** fargelegging stressavlastende aktivitet  **Oppskrift** på å lage stressavlastende lekedeig  **Medlemsopplæringskurs “**Hvordan bedre håndtere stress**”**  **Opplæringsressurser for ledere, inkludert podkasten "**Støtte til forebygging og reversering av utbrenthet på arbeidsplassen**"** |

[Vis verktøysett](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til favorittinnholdet ditt. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror synes at informasjonen er relevant. |