**Omgaan met stress**

7 april is Wereldgezondheidsdag. Deze maand geven we tips en tools om met stress om te gaan en je algehele gezondheid en welzijn te beschermen.

|  |
| --- |
| **In de engagement-toolkit van deze maand vind je:**  **Aanbevolen artikel** over zelfhulptips voor stressmanagement  **Aanbevolen artikel** over wat je kunt doen om de stress in je leven te beheersen  **Aanbevolen artikel** over de voordelen van huisdieren voor de geestelijke gezondheid  **Interactieve** kleurplaten om stress te verlichten  **Recept** om stressverlagend speeldeeg te maken  **Ledencursus "**Hoe kun je beter omgaan met stress?**"**  **Trainingsmiddelen voor managers, waaronder de podcast "**Het voorkomen en omkeren van burn-out op de werkplek ondersteunen**"** |

[Bekijk de toolkit](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nl-NL)

**Wat kun je elke maand verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nieuwste thema's** – Maak verbinding met actuele en elke maand op een nieuw thema gerichte content. |
|  | **Meer middelen** – Krijg toegang tot aanvullende middelen en zelfhulpinstrumenten |
|  | **Inhoudsbibliotheek** - Voortdurende toegang tot je favoriete inhoud. |
|  | **Steun voor iedereen** - Deel toolkits met degenen van wie je denkt dat ze de informatie zinvol vinden. |