**Jak radzić sobie ze stresem**

7. kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. W tym miesiącu przedstawiamy wskazówki i narzędzia pozwalające radzić sobie ze stresem i chronić ogólne zdrowie i dobrostan.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł** zawierający wskazówki, jak samodzielne radzić sobie ze stresem  **Wyróżniony artykuł** na temat kontrolowania tego, co można w życiu kontrolować, aby radzić sobie ze stresem  **Wyróżniony artykuł** na temat korzystnego wpływu zwierząt domowych na zdrowie psychiczne  **Interaktywna** odstresowująca kolorowanka  **Przepis** na przygotowanie odstresowującej ciastoliny  **Szkolenie dla członków** „Jak lepiej radzić sobie ze stresem”  **Materiały szkoleniowe dla menedżerów, w tym podcast** „Zapobieganie i odwracanie skutków wypalenia zawodowego w miejscu pracy” |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** — Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** — Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** — Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla każdego** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |