**Stresi yönetmek**

7 Nisan Dünya Sağlık Günü. Bu ay stresi yönetmenize ve genel sağlığınızı ve iyiliğinizi korumanıza yardımcı olacak ipuçları ve araçlarla karşınızdayız.

|  |
| --- |
| **Bu ayın etkileşim kitinde şunları bulacaksınız:**  Kendi kendine stres yönetiminde faydalabileceğiniz ipuçlarını içeren **yazı**  Hayatınızdaki stresi yönetmek için neler yapabileceğiniz hakkında **yazı**  Evcil hayvanların ruh sağlığına faydaları hakkında **yazı**  Stresi azaltmaya yönelik **interaktif** boyama aktivitesi  Stres azaltıcı oyun hamuru yapma **tarifi**  **Üye eğitim kursu** “Stresi nasıl daha iyi yönetebilirsiniz**?”**  **“**İşyerinde tükenmişliğin önlenmesi ve giderilmesi**”** **podcast'i de dahil olmak üzere yönetici eğitim kaynakları** |

[Kiti görüntüle](https://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay sizi neler bekliyor?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular:** Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içerikler aracılığıyla bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak:** Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi:** Favori içeriklerinize sürekli erişim sağlayın. |
|  | **Herkes için destek:** Kitlerde verilen bilgileri faydalı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |