**Stress, Angst und Panik bewältigen**

Der 7. April ist der Weltgesundheitstag. Entdecken Sie in diesem Monat bewährte, praktische und spielerische Arten und Weisen, um Ihren Geist zu beruhigen und Ruhe zu fördern.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:****Vorgestellte Artikel über:*** Was Stress ist und praktische Wege, um ihn zu bewältigen
* Kreative und unterhaltsame Möglichkeiten zur Entspannung
* Die Geschichte des Weltgesundheitstages und Tipps, um ihn gebührlich zu begehen
* So erkennen und bewältigen Sie eine Panikattacke
* Tipps zum Abbau von Alltagsstress

**Aktivitäten, um Ihren Geist zu entspannen:*** Atemmethode: „Ausatmen und seufzen“
* Arbeitsblatt „Malen Sie sich Ihren Weg zur Ruhe“

**Mitgliederschulung** zum Thema „Angst verstehen“**Schulungsressourcen für Manager,** einschließlich „Wie Führungskräfte Stress und Burnout reduzieren und gleichzeitig die Belastbarkeit der Mitarbeiter fördern können.“ |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |