**Gérer le stress, l’anxiété et la panique**

Le 7 avril est la Journée mondiale de la santé. Ce mois-ci, découvrez des moyens éprouvés, pratiques et amusants de soulager votre stress, de vous détendre et de vous apaiser.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :****Des articles en vedette** sur :* Ce qu’est le stress et comment le gérer de manière pratique
* Des moyens créatifs et amusants de vous détendre
* L’histoire de la Journée mondiale de la santé et des conseils pour mettre en pratique sa mission
* Comment reconnaître et gérer une crise de panique
* Des conseils pour réduire le stress au quotidien

**Des activités pratiques pour vous détendre :*** Technique de respiration « Inspirez et expirez »
* Fiche de travail « Coloriez ce qui vous calme »

**Une formation pour les membres**, « Comprendre l’anxiété »**Ressources de formation pour les dirigeants**, notamment « Comment les dirigeants peuvent réduire le stress et l’épuisement tout en favorisant la résilience des employés ». |

[Voir la boîte à outils](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Dernières actualités :** découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois. |
|  | **Plus de ressources :** accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu :** accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour toutes et tous :** partagez les boîtes à outils avec les personnes qui, selon vous, pourraient trouver les informations utiles. |