**Gestire lo stress, l’ansia e il panico**

Il 7 aprile è la Giornata mondiale della salute. Questo mese scoprirai dei modi sicuri, pratici e divertenti per alleviare lo stress, rilassare la mente e mantenere la calma.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:****Articoli in evidenza** su:* Cos’è lo stress e come gestirlo in modo efficace
* Modi creativi e divertenti per rilassare la mente
* La storia della Giornata mondiale della salute e qualche consiglio su come celebrarla
* Come riconoscere e affrontare un attacco di panico
* Come alleviare lo stress quotidiano

**Attività “pratiche” per rilassare la mente:*** Tecnica di respirazione “inspira e sospira”
* Foglio di lavoro “I colori della calma”

**Corso di formazione per i membri** “Comprendere l’ansia.”**Risorse per la formazione dei manager** tra cui “Come ridurre lo stress e il burnout migliorando la resilienza dei dipendenti.” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |