**Radzenie sobie ze stresem, lękiem i paniką**

7. kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. W tym miesiącu odkrywamy sprawdzone, praktyczne i zabawne sposoby na złagodzenie stresu, rozluźnienie umysłu i pielęgnowanie spokoju.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:****Wyróżniony artykuł** na temat:* Czym jest stres i jak w praktyczny sposób radzić sobie z nim.
* Kreatywne i zabawne sposoby na uspokojenie umysłu.
* Historia Światowego Dnia Zdrowia i pomysły, jak wypełnić jego misję.
* Jak rozpoznać i reagować w przypadku ataku paniki.
* Wskazówki, jak łagodzić codzienny stres.

**Podpowiedzi** „**jak to zrobić", aby uspokoić umysł:*** Technika oddechowa „zrób wdech i westchnij”.
* Arkusz roboczy „Pokoloruj swoją drogę do spokoju".

**Szkolenie dla członków** „Czym jest lęk.”**Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „W jaki sposób liderzy mogą pomóc zmniejszyć stres i wypalenie, jednocześnie wspierając odporność psychiczną u pracowników”. |

[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. |