**Stress und Ängste**

Wenn Sie es sich im Leben leichter machen und Ihre Erwartungen zurückschrauben, können Sie Stress und Ängste abbauen. In diesem Monat befassen wir uns damit, wie Sie Stress verringern können und rational und positiv denken, um sich zu beruhigen.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  **Ausgewählter Artikel über Strategien des positiven Denkens**  **Arbeitsblatt zur Überprüfung und Priorisierung von Verpflichtungen**  **Video „Gönnen Sie sich ein Pause“**  **Fortbildungskurs für Mitglieder „So machen Sie sich das Leben leichter“**  **Ressourcen für die Schulung von Managern, einschließlich des Podcasts „Machen Sie sich das Leben als Führungskraft leichter und verringern Sie Stress am Arbeitsplatz“** |

[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. |