**Stress et anxiété**

Simplifier sa vie et revoir ses attentes peut contribuer à réduire le stress et l’anxiété. Ce mois-ci, nous examinons les moyens de réduire le stress en rationalisant les tâches à accomplir, en pensant de manière plus positive et en calmant votre esprit.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez :**  **Un article sur les stratégies permettant de penser** de manière **plus positive**  **Une feuille de travail pour l’examen et la hiérarchisation des engagements**  **Une vidéo : « Comment s’accorder une pause ? »**  **Une formation pour les membres : « Comment se simplifier la vie** **? »**  **Des ressources pédagogiques pour les responsables, notamment le podcast « Simplifiez votre vie de dirigeant(e) et déstressez votre lieu de travail »** |

[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 pourraient en avoir l’utilité selon vous. |