**לחץ וחרדה**

הפשטת חייכם ואיפוס ציפיות יכולים לעזור להקל על מתח וחרדה. החודש, אנו בוחנים דרכים מורידות מתחים לייעול המטלות שלכם, לחשיבה בצורה חיובית יותר ולהרגעת דעתכם.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של החודש הזה, תמצאו:****מאמר ששותף על אסטרטגיות לחשיבה חיובית יותר****דף עבודה לבדיקה ותעדוף התחייבויות****סרטון "איך לתת לעצמך הפסקה"****קורס הכשרת חברים "כיצד לפשט את חייך"****משאבי הכשרת מנהלים, כולל הפודקאסט "לפשט את חיי המנהיגות שלך ולהוריד לחץ במקום העבודה שלך"** |

[הצגת ערכת הכלים](http://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שעשויים להתעניין במידע לדעתכם. |