**Stress e ansia**

Semplificare la tua vita e reimpostare le aspettative può aiutare ad alleviare lo stress e l’ansia. Questo mese vedremo in che modo alleviare lo stress per semplificare le cose, pensare in modo positivo e calmare la mente.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Articolo in primo piano sulle strategie di pensiero positivo**  **Foglio di lavoro per rivedere le priorità degli impegni**  **Video “Come concedersi una pausa”**  **Corso di formazione per i membri “Come semplificarsi la vita”**  **Risorse per la formazione dei manager compreso il podcast "Semplifica la leadership e riduci lo stress sul posto di lavoro"** |

[Visualizza gli strumenti](http://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. |