**Stress og angst**

Å forenkle livet ditt og tilbakestille forventningene kan bidra til å lette stress og angst. Denne måneden ser vi på avstressende måter for å effektivisere gjøremålene dine, tenke mer positivt og roe sinnet.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:**  **Utvalgt artikkel om strategier for å tenke mer positivt**  **Arbeidsblad for gjennomgang og prioritering av forpliktelser**  **Video «Hvordan gi deg selv en pause»**  **Opplæringskurs for medlemmer «Hvordan forenkle livet ditt»**  **Ressurser for lederopplæring, inkludert podcasten «Forenkle lederlivet og avstress arbeidsplassen din»** |

[Vis verktøysett](http://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til favorittinnholdet ditt. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror synes at informasjonen er relevant. |