**Stress en angst**

Je leven eenvoudiger maken en verwachtingen bijstellen kan helpen om stress en angst te verminderen. Deze maand kijken we naar stressverlagende manieren om je to-do’s te stroomlijnen, positiever te denken en je geest tot rust te brengen.

|  |
| --- |
| **In de engagement-toolkit van deze maand vind je:**  **Aanbevolen artikel over strategieën om positiever te denken**  **Werkblad voor het beoordelen en prioriteren van verplichtingen**  **Video "Hoe geef je jezelf een pauze?**  **Ledencursus "Hoe je leven eenvoudiger maken"**  **Trainingsmiddelen voor managers, waaronder de podcast "Vereenvoudig je leiderschapsleven en ontstress je werkplek"** |

[Bekijk de toolkit](http://optumwellbeing.com/newthismonth/nl-NL)

**Wat kun je elke maand verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nieuwste thema's** – Leg verbinding met actuele content die elke maand op een nieuw thema is gericht. |
|  | **Meer middelen** – Krijg toegang tot aanvullende middelen en zelfhulpinstrumenten |
|  | **Inhoudsbibliotheek** - Voortdurende toegang tot je favoriete inhoud. |
|  | **Steun voor iedereen** - Deel toolkits met degenen van wie je denkt dat ze de informatie zinvol vinden. |