**Stres i niepokój**

Uproszczenie swojego życia i zresetowanie oczekiwań może pomóc złagodzić stres i niepokój. W tym miesiącu poznajemy sposoby łagodzenia stresu, aby usprawnić sposób wykonywania swoich zadań, myśleć bardziej pozytywnie i uspokoić umysł.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł na temat strategii bardziej pozytywnego myślenia**  **Arkusze robocze do przeglądu i ustalania priorytetów zobowiązań**  **Film** „**Jak sobie odpuścić**”  **Szkolenie dla członków** „**Jak uprościć swoje życie**”  **Materiały szkoleniowe dla menedżerów, w tym podcast** „**Uprość swoje życie lidera i odstresuj swoje miejsce pracy**” |

[Zobacz zestaw narzędzi](optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** – Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |