**Стресс и тревожность**

Если вы упростите свою жизнь и пересмотрите свои ожидания, вы сможете снизить уровень стресса и тревожности. В этом месяце мы рассмотрим способы снятия напряжения, чтобы вы могли упорядочить свои дела, мыслить в более позитивном ключе и успокоить свой разум.

|  |
| --- |
| **В материалах по вовлеченности этого месяца вы найдете следующее:**  **Тематическую статью о стратегиях, которые помогут вам мыслить более позитивно**  **Таблицу, которая поможет вам пересмотреть и выбрать приоритетные обязательства**  **Видео «Как не судить себя слишком строго»**  **Обучающий курс для участников «Как упростить себе жизнь»**  **Обучающие материалы для руководителей, включая подкаст «Упростите свою жизнь как руководителя и избавьтесь от стресса на рабочем месте»** |

[Просмотреть материалы](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к предпочитаемому контенту. |
|  | **Поддержка для каждого**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдет их полезными. |