**Stress och ångest**

Att förenkla livet och återställa förväntningarna kan bidra till att minska stress och ångest. Den här månaden tittar vi på stresslindrande sätt att effektivisera dina att-göra, tänka mer positivt och lugna ner ditt sinne.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:**  **Utvald artikel om strategier för att tänka mer positivt**  **Arbetsblad för genomgång och prioritering av åtaganden**  **Video “Hur du ger dig själv en paus”**  **Medlemsutbildning “Så förenklar du ditt liv”**  **Utbildningsresurser för chefer, inklusive podcasten “Förenkla ditt ledarskap och minska stressen på din arbetsplats”** |

[Visa verktygslåda](optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |