يوجد أدناه نسخة مقترحة لوسائل التواصل الاجتماعي (مرفقة بخيارات الصورة) لمساعدتك على الترويج لموضوع الصحة والعافية لهذا الشهر، وهو موضوع — التأهب والاستعداد للعام الجديد — بين أعضائك. لا تتردد في مشاركة الموضوع على منصات التواصل الداخلية وعبر حسابات LinkedIn الخاصة بك، حسب الاقتضاء.

   

* في ضوء اقتراب العام الجديد، استكشف النصائح والأدوات التي تساعدك على تأمل مجريات العام الماضي والاستعداد لعام مشرق جديد في مجموعة أدوات هذا الشهر.

[optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG) #employeehealth #wellbeing

* تعرَّف على المزيد حول كيفية حماية وقتم ومساحتك وطاقتك بهذه النصائح حول وضع الحدود السليمة والحفاظ على استمرارها.

[optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG) #employeehealth #wellbeing

* هل تحتاج إلى المساعدة على الإيمان بنفسك والتصالح مع أخطاء الماضي؟ اقرأ حول كيفية تحويل منظومتك العقلية لتصبح أكثر إيجابية في مجموعة أدوات هذا الشهر.

[optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG) #employeehealth #wellbeing

* إليك ورقة عمل ممتعة لتلخيص مجريات العام وتحديد المقاصد الإيجابية للعام الجديد.

[optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG) #employeehealth #wellbeing

**كيفية النشر على LinkedIn:**

* افتح حسابك على LinkedIn.
* حدد النص المفضَّل لديك (بما في ذلك الرابط) من أعلاه، انسخه + الصقه.
* اختر صورتك المفضَّلة وأضِفها إلى منشورك (احفظ الصورة على محرك الأقراص، حدد  
  "add photo (إضافة صورة)") قبل الخطوة 4.
* انقر على "Post (نشر)".