**Die Verbindung zwischen Körper und Geist.**

Psychische Erkrankungen treten global häufig auf. In diesem Monat konzentrieren wir uns darauf, wie Sie Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern können, indem Sie Ihr Gehirn fördern und Ihr Selbstwertgefühl erhöhen.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  **Empfohlene Artikel**, wie Sie Ihre Verdauung fördern, um Ihre geistige Gesundheit zu unterstützen und wie ein gesteigertes Selbstwertgefühl Ihre Lebensqualität verbessern kann.  **Arbeitsblatt** für eine Momentaufnahme Ihrer Verbindung zwischen Gehirn und Verdauung.  **Gewusst-wie-Video** über Körpergewichtsübungen für Zuhause.  **Tipps** über einfache Aktivitäten, um Ihr Gehirn gesund zu halten.  **Fortbildungskurs für Mitglieder „**Achtsamkeit**”**  **Schulungsressourcen für Manager, darunter das Podcast** „Führungskräfte unterstützen die Verbindung zwischen Selbstwertgefühl und die Verbindung zwischen Geist und Körper“ |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |