**חיבור גוף-נפש**

הפרעות נפשיות נפוצות ברחבי העולם. החודש נתמקד באופן שבו טיפוח המוח שלכם ושיפור הערך העצמי שלכם יכולים לעזור לשפר את בריאותכם ורווחתכם הנפשית.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של החודש הזה תמצאו:****מאמרים מומלצים** על איך להזין את המעיים שלכם כדי לתמוך בבריאות הנפשית ועל שיפור הערך העצמי שלכם כדי לשפר את איכות חייכם**גיליון עבודה** תמונת מצב של החיבור בין המוח למעיים שלכם**סרטון הדרכה** לתרגילי משקל גוף שניתן לעשות בבית**טיפים** לפעילויות פשוטות לשמירה על בריאות המוח**קורס הדרכת חברים "**מיינדפולנס**"****משאבי הדרכת מנהלים, כולל הפודקאסט "**מנהיגות התומכת בהערכה עצמית וחיבור גוף-נפש**"** |

[הצגת ערכת הכלים](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה מתמשכת לתוכן המועדף עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שאתם חושבים שעשויים להתעניין במידע. |