**Sinn-kropp-forbindelse**

Psykiske lidelser er vanlige over hele verden. Denne måneden fokuserer vi på hvordan pleie av hjernen din og forbedre ditt egenverd kan bidra til å forbedre mental helse og velvære.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:**  **Utvalgte artikler** om hvordan du nærer tarmen for å støtte din mentale helse og om å forbedre ditt egenverd for å forbedre livskvaliteten din  **Arbeidsark** for å ta et øyeblikksbilde av hjerne-tarm-forbindelsen din  **Instruksjonsvideo** om kroppsvektøvelser du kan gjøre hjemme  **Tips** om enkle aktiviteter for å holde hjernen sunn  **Medlemsopplæringskurs "**Mindfulness**"**  **Lederopplæringsressurser, inkludert podkasten "**Leadership supporting self-esteem and the mind-body connection**"** |

[Vis verktøysett](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til favorittinnholdet ditt. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror kan finne informasjonen meningsfull. |