**Połączenie umysł**–**ciało**

Zaburzenia zdrowia psychicznego są powszechne na całym świecie. W tym miesiącu skoncentrujemy się na tym, jak dbanie o mózg i zwiększenie poczucia własnej wartości mogą zapewnić lepszy stan zdrowia psychicznego i dobrostan.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżnione artykuły** o tym, jak odżywiać jelita, aby wspierać zdrowie psychiczne, oraz o tym, jak zwiększyć poczucie własnej wartości, aby poprawić jakość swojego życia.  **Arkusz** wyjaśniający krótko powiązanie między jelitami a mózgiem.  **Film instruktażowy** pokazujący ćwiczenia, w których wykorzystuje się masę własnego ciała, do wykonania w domu.  **Wskazówki** dotyczące prostych sposobów na utrzymanie mózgu w dobrej kondycji.  **Szkolenie dla członków** „Uważność”.  **Materiały szkoleniowe dla menedżerów, w tym podcast** „Kierownictwo wspierające poczucie własnej wartości i połączenie umysł-ciało” |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** — Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** — Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** — Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla każdego** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |