**الارتباط بين السلامة الصحية للعقل والجسم**

في هذا الشهر، استكشف الموارد المصممة لدعم الارتباط بين العقل والجسم والتي تمكِّنك من اكتساب عادات صحية للاعتناء بالنفس واكتشاف نسمات البهجة في حياتك اليومية.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****مقالة مميزة** حول الارتباط بالغ الأهمية بين السلامة الصحية النفسية والبدنية**دليل تفاعلي** لتصميم خطة والتغلب على النفس للوصول إلى نوم أفضل**دليل تفاعلي** لتبني روتين يعزز الصحة والسلامة النفسية**ورقة عمل** لمعرفة العلاقة بين الأمعاء والصحة النفسية **نصائح سريعة** حول إيجاد "بوارق الأمل" المحملة بالبهجة في حياتك واتخاذ الخطوات اللازمة لإعادة التوازن لحياتك**فيديو** حول كيفية ممارسة اليوغا من وضع الجلوس على كرسي**دورة تدريبية للأعضاء** بعنوان "النشاط طريقك لتحسين الصحة النفسية"**موارد تدريب المديرين،** تتضمن مادة بعنوان "تقوية التعاون لثقافة العمل السليمة" |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية |
|  | **مكتبة المحتوى** - صلاحية وصول مستمرة إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |