**Connexion entre le corps et l’esprit pour le bien-être**

Ce mois-ci, explorez des ressources conçues pour favoriser votre connexion corps-esprit, en vous donnant les moyens de prendre de bonnes habitudes de soins personnels et de découvrir la joie de vivre au quotidien.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :****Article vedette** sur le lien crucial entre le bien-être mental et physique**Guide interactif** pour créer un plan et vous mettre au défi pour mieux dormir**Guide interactif** pour créer une routine qui améliore votre bien-être mental**Feuille de travail** pour examiner la relation entre vos intestins et votre santé mentale **Conseils rapides** pour trouver les « lueurs » de joie dans la vie et prendre des mesures pour vous ressourcer**Vidéo** sur la façon de pratiquer le yoga sur une chaise**Formation des membres** « Bouger pour améliorer la santé mentale »**Ressources de formation pour les dirigeants,** notamment « La collaboration favorise une culture de travail saine » |

[Voir la boîte à outils](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Dernières actualités :** découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois |
|  | **Plus de ressources :** accédez à des ressources supplémentaires et à des outils d’auto-assistance |
|  | **Bibliothèque de contenu :** accès permanent à vos contenus préférés |
|  | **Soutien pour toutes et tous :** partagez les boîtes à outils avec les personnes qui, selon vous, pourraient trouver les informations utiles |