**Połączenie między umysłem a ciałem zapewniające dobre samopoczucie**

W tym miesiącu zapraszamy do zapoznania się z zasobami, które wspierają połączenie między umysłem a ciałem, umożliwiają budowanie zdrowych nawyków dbania o siebie i odkrywanie radości w codziennym życiu.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Główny artykuł** na temat kluczowego związku między dobrym stanem psychicznym i fizycznym.  **Interaktywny przewodnik** wyjaśniający, jak stworzyć plan i zachęcający do podjęcia wyzwania, aby zadbać o lepszy sen.  **Interaktywny przewodnik** ułatwiający stworzenie rutyny wspierającej dobre samopoczucie psychiczne.  **Arkusz roboczy** umożliwiający przyjrzenie się związkowi między jelitami a zdrowiem psychicznym.  **Wskazówki**, jak znaleźć w życiu „przebłyski” radości i podjąć kroki, które pozwolą się zresetować.  **Wideo** ze wskazówkami, jak praktykować jogę na krześle.  **Kurs szkoleniowy dla członków** „Zadbaj o ruch, aby poprawić stan swojego zdrowia psychicznego”.  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „Współpraca sprzyja zdrowej kulturze pracy”. |

[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 materiały** – uzyskaj dostęp do dodatkowych materiałów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – korzystaj ze stałego dostępu do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla każdego** – udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |