Riportiamo di seguito degli esempi di testo da postare sui social media (opzioni di immagine in allegato) per aiutarti a promuovere tra i membri l'argomento relativo a salute e benessere di questo mese, ansia e panico. Sentiti libero di condividerli sulle piattaforme di comunicazione aziendali e sul tuo account LinkedIn, a seconda dei casi.

   

* Questo mese condivideremo risorse, suggerimenti e strumenti per comprendere cosa potrebbe stimolare i tuoi pensieri e stati d’ansia —e come gestirli. [optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT) #employeehealth #wellbeing
* È naturale sentirsi preoccupati, nervosi e a disagio di tanto in tanto – e talvolta è anche un bene. Scopri perché e cosa potrebbero dirti i tuoi pensieri e stati d’ansia. [optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT) #employeehealth #wellbeing
* Scopri cos'è un attacco di panico, come potrebbe manifestarsi e ottieni suggerimenti per superarli o per farli superare a qualcun altro. [optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT) #employeehealth #wellbeing
* Il razzismo minaccia la salute e il benessere di molte persone in tutto il mondo. Scopri cos'è il trauma di natura razziale, gli strumenti per affrontarlo e come trovare il supporto di cui potresti aver bisogno per guarire. [optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT) #employeehealth #wellbeing

**Come pubblicare su LinkedIn:**

* Apri il tuo account LinkedIn
* Seleziona il tuo testo preferito (collegamento compreso) dall'alto. Copia + incolla
* Scegli la tua immagine preferita e aggiungila al post (salva l'immagine su disco, quindi seleziona “aggiungi foto” prima di passare al punto 4
* Fai clic su “Pubblica”