**Santé mentale des femmes**

Le 8 mars est la Journée internationale de la femme. Ce mois-ci, nous explorons des moyens significatifs de soutenir la santé mentale et le bien-être des femmes, et d’autonomiser les femmes de votre entourage et dans le monde entier.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :**  **Des articles en vedette** sur :   * L’autonomisation des femmes de votre entourage * Sensibiliser à la santé mentale des femmes dans le monde entier * Accélérer l’action : L’historique de la Journée internationale de la femme * Comment la périménopause peut affecter votre santé mentale * Les troubles de l’alimentation en milieu de vie et les moyens d’y faire face   **Feuille de travail interactive** pour apprécier votre propre valeur  **Balado** de la série « Until It's Fixed » sur le thème « Comprendre la fertilité »  **Cours de formation pour les membres** « Ménopause et santé mentale »  **Ressources de formation pour les cadres**, y compris le balado « Comment les dirigeants peuvent renforcer l’autonomie des femmes sur le lieu de travail» |

[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 de développement personnel. |
|  | **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. |