**Salute mentale femminile**

L'8 marzo è la Giornata internazionale della donna. Questo mese cercheremo di capire come valorizzare le donne della nostra vita e di tutto il mondo supportandone in maniera efficace la salute mentale e il benessere.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Articoli in evidenza** su:   * Dare potere alle donne della nostra vita * Accrescere la consapevolezza della salute mentale femminile a livello mondiale * Velocizzare il processo: la storia della Giornata internazionale della donna * Come la perimenopausa può influenzare la salute mentale * Vivere e affrontare i disturbi alimentari nella mezza età   **Foglio di lavoro interattivo** per apprezzare il proprio valore  **Podcast** della serie “Until It's Fixed” su “Capire la fertilità”  **Corso di formazione per i membri** “Menopausa e salute mentale”  **Risorse per la formazione dei manager**, tra cui “Come i leader possono dare potere alle donne sul lavoro” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |