**Zdrowie psychiczne kobiet**

W dniu 8. marca obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Kobiet. W tym miesiącu poznajemy znaczące sposoby na wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia kobiet oraz wspieranie i inspirowanie kobiet obecnych w twoim życiu i kobiet na całym świecie.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł** na temat:   * Wspierania kobiet obecnych w naszym życiu * Zwiększania świadomości na temat zdrowia psychicznego kobiet na całym świecie * Przyspieszenia działania: Historia Międzynarodowego Dnia Kobiet * W jaki sposób perimenopauza może wpływać na zdrowie psychiczne * Doświadczanie i radzenie sobie z zaburzeniami odżywiania w średnim wieku   **Interaktywny arkusz** mówiący o docenianiu własnej wartości  **Podcast** z serii „Until It’s Fixed” dotyczący „Rozważania na temat płodności”  **Szkolenie dla członków** „Menopauza i zdrowie psychiczne”  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „W jaki sposób liderzy mogą wspierać kobiety w miejscu 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 zasoby** — Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** — Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla każdego** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |