**女性心理健康**

三月八日是国际妇女节。本月，我们将探索支持改善女性心理健康状况并提升幸福感的有效方法，并赋予您身边和全球各地的女性权力。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**  **专题文章**：   * 赋予您身边的女性权力 * 提高全球对女性心理健康的认识 * 加速行动：国际妇女节的历史 * 围绝经期对心理健康的影响 * 中年经历进食障碍及其应对方式   自我价值评估**互动工作表**  “Until It’s Fixed”系列中的“理解生育的奥秘”**播客**  **会员培训课程**“绝经与心理健康”  **管理者培训资源**，包括“领导者如何在职场中赋予女性权力” |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具。 |
|  | **资料库**——继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐**——如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |