Vous trouverez ci-dessous des propositions de textes pour les réseaux sociaux (accompagnés de choix d’images) pour promouvoir le thème santé et bien-être du mois, la sensibilisation de la santé mentale, auprès de vos abonnés. N’hésitez pas à le partager sur vos plateformes de communication interne et sur vos propres comptes LinkedIn, le cas échéant.

   

* Être soignant est une grande responsabilité. Mais il est également crucial de prendre soin de soi. Dans la boîte à outils de ce mois-ci, trouvez des ressources, des conseils et des outils pour prendre soin de vous et faire preuve de compassion. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing
* Êtes-vous un soignant de la « génération sandwich » ? Découvrez comment et pourquoi vous devriez faire preuve de plus de compassion. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing
* Perdez-vous du temps le week-end à vous soucier de votre semaine de travail ? Essayez cette activité pour changer ces pensées. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing
* Obtenez des conseils pour trouver un thérapeute qui vous convient. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing #worldhealthday

**Comment publier sur LinkedIn :**

* Ouvrez votre compte LinkedIn
* Sélectionnez le texte de votre choix (y compris le lien) ci-dessus. Faites un copier-coller
* Choisissez votre image préférée et ajoutez-la à votre publication (sauvegardez l’image sur votre disque dur, sélectionnez « Add photo (Ajouter une photo) » avant l’étape 4)
* Cliquez sur « Post (Publier) »