**Bewusstsein über die psychische Gesundheit**

Im Toolkit für diesen Monat geht es darum, das Bewusstsein über die psychische Gesundheit in die Tat umzusetzen. Entdecken Sie Ressourcen, Strategien und Schritte, die Sie ergreifen können, um Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen zu regeln und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  **Empfohlener Artikel** darüber, wie Sie Maßnahmen zur Unterstützung Ihrer psychischen Gesundheit ergreifen können.  **Arbeitsblatt**, das Ihnen hilft, Ihre Ziele Schritt für Schritt zu skizzieren und zu erreichen.  **Arbeitsblatt,** mit dem Sie erarbeiten können, wie Sie gesunde Grenzen erkennen und setzen.  **Kurzanleitung** zum Integrieren der Achtsamkeit in Ihren Alltag.  **Gesprächskarten**, die Pflegekindern dabei helfen können, sich willkommen zu fühlen.  **Podcast** „Warum wir Therapie machen“ mit Tipps zur Suche nach einem passenden Therapeuten.  **Fortbildungskurs für Mitglieder** „Achtsamkeit“.  **Schulungsressourcen für Manager,** darunter „Führung in Krisen und bei Störungen am Arbeitsplatz“. |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |