**Consapevolezza sulla salute mentale**

Gli strumenti di questo mese aiutano a trasformare la consapevolezza della salute mentale in azione. Esplora risorse, strategie e passi che puoi compiere per gestire sensazioni, pensieri e comportamenti così da migliorare il tuo benessere generale.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Articolo in evidenza** su come agire per supportare la salute mentale.  **Foglio di lavoro** per aiutarti a delineare e raggiungere i tuoi obiettivi passo dopo passo.  **Foglio di lavoro** per aiutarti a identificare e stabilire sani confini.  **Guida rapida** per integrare pratiche di vita consapevole nella tua giornata.  **Schede di conversazione** per aiutare i bambini in affido a sentirsi accolti.  **Podcast** “Perché facciamo terapia” con suggerimenti per trovare un terapeuta adatto a te.  **Corso di formazione per i membri** “Mindfulness.”  **Risorse formative per manager**, tra cui “Come gestire crisi e sconvolgimenti sul posto di 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. |