**Świadomość w zakresie zdrowia psychicznego**

W tym miesiącu zestaw narzędzi ma na celu przełożenie świadomości zdrowia psychicznego na działanie. Poznajcie zasoby, strategie i kroki, które można podjąć, aby kontrolować swoje uczucia, myśli i zachowania oraz poprawić swoje ogólne samopoczucie.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł** o tym, jak podjąć działania wspierające zdrowie psychiczne.  **Arkusz roboczy**, który pomoże wam nakreślić i osiągnąć swoje cele krok po kroku.  **Arkusz roboczy**, który pomoże wam zidentyfikować i wyznaczyć zdrowe granice.  **Skrócony przewodnik** dotyczący włączania świadomych praktyk życiowych do swojego dnia.  **Karty konwersacyjne**, które pomogą przybranym dzieciom poczuć się mile widzianymi.  **Podcast** „Dlaczego decydujemy się na terapię” ze wskazówkami, jak znaleźć terapeutę odpowiedniego dla siebie.  **Kurs szkoleniowy dla członków** „Mindfulness”.  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „Jak przejść przez kryzys i trudności 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 wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |