يوجد أدناه نسخة مقترحة لوسائل التواصل الاجتماعي (مرفقة بخيارات الصورة) لمساعدتك على الترويج لموضوع الصحة والعافية لهذا الشهر، وهو موضوع الوعي بالصحة النفسية، بين أعضائك. لا تتردد في مشاركة الموضوع على منصات التواصل الداخلية وعبر حسابات LinkedIn الخاصة بك، حسب الاقتضاء.

   

* تتناول مجموعة الأدوات لهذا الشهر حول تحويل الوعي بالصحة النفسية إلى حيز التنفيذ والممارسة. اكتشف الموارد والإستراتيجيات والخطوات التي يمكنك اتخاذها لإدارة مشاعرك وأفكارك وسلوكياتك، وتحسين صحتك العامة. [optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)  
  #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* إن اتصافك بكونك أكثر وعياً في حياتك اليومية يمكن أن يساعدك على تحقيق الهدوء والفرح. وفيما يلي بعض الطرق العملية للقيام بذلك. [optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)  
  #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* هل فكرت يومًا في رؤية مُعالِج نفسي ولكنك لم تكن متأكدًا من أين تبدأ؟ تتضمن مجموعة الأدوات لهذا الشهر بودكاست ومقالة تحتوي على نصائح لمعرفة متى يجب عليك طلب الدعم وإيجاد المُعالِج النفسي المناسب لك. [optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)  
  #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* إذ إن وضع الحدود السليمة إجراء مهم في مسار الاعتناء بالنفس. يمكنك استخدام ورقة العمل الموجودة في مجموعة الأدوات لهذا الشهر لوضع الحدود وصياغتها من أجل رعاية صحتك النفسية ورفاهتك.   
  [optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)  
  #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness

**كيفية النشر على LinkedIn:**

* افتح حسابك على LinkedIn
* حدد النص المفضَّل لديك (بما في ذلك الرابط) من أعلاه. انسخه + الصقه
* اختر صورتك المفضَّلة وأضِفها إلى منشورك (احفظ الصورة على محرك الأقراص، حدد "إضافة صورة (add photo)") قبل الخطوة 4
* انقر على "نشر (Post)"