Vous trouverez ci-dessous des propositions de textes pour les réseaux sociaux (choix d’images ci-joints) qui vous aideront à promouvoir le thème de la santé et du bien-être pour le mois en cours - la sensibilisation à la santé mentale - auprès de vos membres. N’hésitez pas à les publier sur vos plateformes de communication internes, ainsi que sur vos propres comptes LinkedIn, le cas échéant.

   

* La boîte à outils de ce mois-ci vise à transformer la sensibilisation à la santé mentale en action. Découvrez les ressources, les stratégies et les mesures que vous pouvez prendre pour gérer vos sentiments, vos pensées et vos comportements, et améliorer votre bien-être général. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Être plus attentif dans votre vie quotidienne peut vous apporter calme et joie. Voici quelques façons pratiques de le faire. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Avez-vous déjà pensé à consulter un thérapeute, mais vous ne saviez pas par où commencer ? La boîte à outils de ce mois-ci comprend un podcast et un article avec des conseils pour savoir quand demander de l’aide et comment trouver le thérapeute qui vous convient. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Se fixer des limites personnelles saines est un moyen important de prendre soin de soi. Vous pouvez utiliser la fiche de travail de la boîte à outils de ce mois-ci pour identifier et définir des limites afin de favoriser votre santé mentale et votre bien-être. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness

**Comment publier sur LinkedIn :**

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