Riportiamo ora degli esempi di testo da postare sui social media (immagini facoltative in allegato) per sensibilizzare i partecipanti all'argomento di salute e benessere del mese, ovvero la consapevolezza in fatto di salute mentale. Sentiti libero di condividerli sulle piattaforme di comunicazione aziendali e sul tuo account LinkedIn, a seconda dei casi.

   

* 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. [optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Essere più consapevoli nella vita di tutti i giorni può aiutarti a trovare calma e gioia. Ecco alcuni suggerimenti su come procedere. [optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Hai mai pensato di andare in terapia ma non sapevi da dove iniziare? Gli strumenti di questo mese includono un podcast e un articolo con dei suggerimenti per sapere quando cercare supporto e trovare il terapeuta più adatto a te. [optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Stabilire sani confini personali è un modo importante per prendersi cura di sé. Puoi usare il foglio di lavoro contenuto negli strumenti di questo mese per identificare e stabilire dei confini per alimentare salute mentale e benessere. [optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness

**Come pubblicare su LinkedIn:**

* Apri il tuo account LinkedIn
* Seleziona il tuo testo preferito (collegamento compreso) dall'alto. Copia + incolla
* Scegli la tua immagine preferita e aggiungila al tuo post (salva l'immagine su disco, quindi seleziona “aggiungi foto” prima di passare al punto 4)
* Fai clic su “Pubblica”