Poniżej znajduje się sugerowana treść do publikacji w mediach społecznościowych (załączone są opcje ilustracyjne), która może przydać się do propagowania wśród członków tematu tego miesiąca dotyczącego zdrowia i dobrego samopoczucia - Świadomość zdrowia psychicznego. Zachęcamy do udostępniania na wewnętrznych platformach komunikacyjnych i własnych kontach LinkedIn.

   

* W tym miesiącu zestaw narzędzi ma na celu przekształcenie świadomości na temat zdrowia psychicznego w działanie. Poznaj zasoby, strategie i kroki, które można podjąć, aby kontrolować swoje uczucia, myśli i zachowania oraz poprawić swoje ogólne samopoczucie. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Bycie bardziej uważnym w codziennym życiu może przynieść spokój i radość. Oto kilka praktycznych sposobów, aby to zrobić. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Czy kiedykolwiek myśleliście o wizycie u terapeuty, ale nie byliście pewni, od czego zacząć? W tym miesiącu zestaw narzędzi zawiera podcast i artykuł ze wskazówkami, kiedy szukać wsparcia i jak znaleźć odpowiedniego dla siebie terapeutę. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness
* Wyznaczanie zdrowych granic osobistych to ważny sposób dbania o siebie. Arkusz roboczy z zestawu narzędzi na ten miesiąc pomoże zidentyfikować i wyznaczyć granice, tak aby dbać o swoje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing #mentalhealthawareness

**Jak zamieszczać posty na LinkedIn:**

* Otwórz swoje konto na LinkedIn
* Wybierz preferowany tekst powyżej (wraz z linkiem). Skopiuj i wklej
* Wybierz preferowaną ilustrację i dodaj do postu (zapisz ilustrację na dysku, przed krokiem 4 wybierz „Add photo (dodaj zdjęcie)")
* Kliknij „Post”.