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

  

* يمكن أن تكون الحياة مرهقة، خاصةً عندما يتعلق الأمر بإدارة الشؤون المالية والعلاقات. وفي هذا الشهر، احرص على تعلُّم طرق التعامل بشكل أفضل مع علاقاتك بالأموال والأحباب. Optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing
* هل تتعرَّض للإجهاد البالغ بسبب أمورك المالية؟ تعلَّم الأساليب التي تمكِّنك من تحسين أمورك المالية وصحتك وسلامتك. Optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing
* تعرَّف على 8 نصائح للتعامل مع الضغوط الناجمة عن العلاقات، حتى يتسنى لك الاستمتاع ببناء علاقات أفضل. Optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

**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)"