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 gentillesse et la gratitude — auprès de vos membres. N’hésitez pas à les partager sur vos plateformes de communication internes ainsi que sur vos propres comptes LinkedIn, le cas échéant.

  

* Le 13 novembre est la Journée mondiale de la santé et de la gentillesse. La recherche montre que faire preuve de gentillesse produit un impact positif sur votre santé mentale et émotionnelle. Elle montre également que la gentillesse peut être contagieuse. Ce mois-ci, découvrez des conseils et des outils pour répandre la gentillesse. optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR #employeehealth #wellbeing #WorldKindnessDay
* La gentillesse consiste pour l’essentiel à être gentil avec soi-même. Écoutez le podcast de ce mois-ci intitulé « Journaling for Self-Compassion » (Tenir un journal pour l’auto-compassion), puis téléchargez la feuille de travail pour débuter votre journal de gentillesse. optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR #employeehealth #wellbeing #WorldKindnessDay
* Contribuez à répandre la gentillesse en consultant ces sept conseils faciles pour faire plaisir à quelqu’un. optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR #employeehealth #wellbeing #WorldKindnessDay

**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, sélectionnez « ajouter une photo » avant l’étape 4)
* Cliquez sur « Publier »