

يوجد أدناه نسخة مقترحة للوسائل التواصل الاجتماعي (مرفقة بخيارات الصورة) لمساعدتك على الترويج لموضوع الصحة والعافية لهذا الشهر، الاعتناء بالنفس، بين أعضائك. لا تتردد في مشاركة الموضوع على منصات الاتصال الداخلية الخاصة بك وعبر حسابات LinkedIn الخاصة بك، حسب الاقتضاء.



يعدُّ الحديث عن الاعتناء بالنفس أمرًا شائعًا، ولكنه مهم جدًا أيضًا لصحتك ورفاهيتك. وفي هذا الشهر، تعرّف على سبب أهمية الاعتناء بنفسك، لا سيما إذا كنت تعتني بشخص آخر، وعلى الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحقيق ذلك. تفضّل زيارة optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

تعرّف على كيفية إعداد قائمة "المحظورات" هذا الشهر، حتى تتمكن من تحسين تركيز الاهتمام على الأشياء والأنشطة والأشخاص الذين يبتون النشاط في حياتك. احصل على ذلك هنا: تفضّل زيارة optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

مقدمو الرعاية، هل تحرصون على الاعتناء بأنفسكم؟ هذا الشهر، تعرّف على سبب الأهمية الكبيرة لوضع الاعتناء بنفسك في المقام الأول، واحصل على نصائح عملية حول كيفية تحقيق ذلك. تفضّل زيارة optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

كيفية النشر على LinkedIn:

- افتح حسابك على LinkedIn.
- حدد النص المفضّل لديك (بما في ذلك الرابط) من أعلاه. انسخه + الصقه.
- اختر صورتك المفضّلة وأضفها إلى منشورك (احفظ الصورة على محرك الأقراص، حدد "إضافة صورة (add photo)") قبل الخطوة 4.
- انقر على "نشر (Post)".