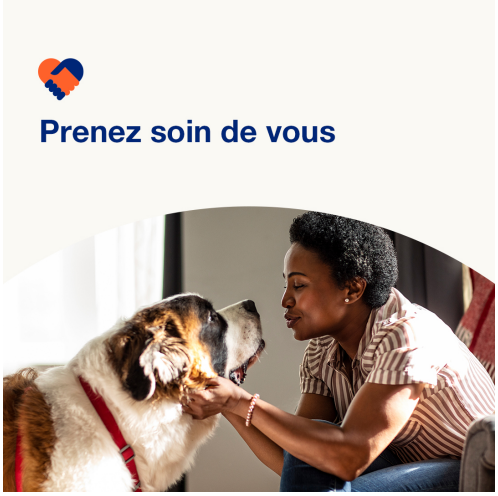
Veuillez trouver ci-dessous la suggestion d'un texte à publier sur les réseaux sociaux (options d'image en pièce jointe) pour vous aider à promouvoir le thème de la santé et du bien-être de ce mois « Prendre de soin de soi » auprès de vos membres. N'hésitez pas à le partager sur vos plateformes de communication interne ainsi que sur vos propres comptes LinkedIn, le cas échéant.



Ces derniers temps, on entend beaucoup parler de l'importance de prendre soin de soi-même, mais n'oublions pas que cela est essentiel pour assurer la santé et le bien-être d'une personne. Ce mois-ci, découvrez pourquoi il est si important de prendre soin de soi, et plus particulièrement si vous prenez soin de quelqu'un d'autre, et quelles étapes vous permettent de réussir à le faire. Visitez le site optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Apprenez ce mois-ci à créer une liste de « chose à ne pas faire » afin d'améliorer votre concentration sur les objets, les activités et les personnes qui vous dynamisent. Obtenez-la ici : Visitez le site optumeap.com/newthismonth. #employeehealth
#wellbeing

Soignants : prenez-vous soin de vous-même ? Ce mois-ci, découvrez pourquoi il est important de vous mettre en premier et obtenez des conseils pratiques sur la manière de le réaliser. Visitez le site optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

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 et sélectionnez « Ajouter une photo ») avant de passer à l'étape 4.
- Cliquez sur « Publier ».