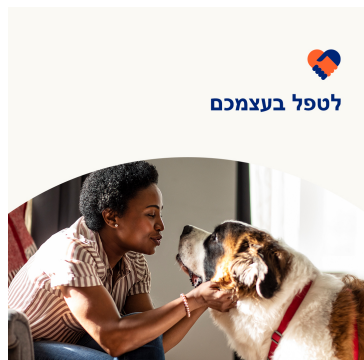


להלן קופי המיועד לרשתות החברתיות (אפשרויות תמונה מצורפות) כדי לעזור לכם לקדם את נושא הבריאות והרווחה של החודש - טיפול בעצמך - בקרב החברים שלכם. אל תהססו לשתף בפלטפורמות

התקשורת הפנימיות שלכם ובאמצעות חשבונות LinkedIn, לפי הצורך.



לדבר על טיפול עצמי זה אופנתי, אבל זה גם חיוני לבריאותו ולרווחתו של האדם. החודש, למדו למה לטפל בעצמכם זה כל כך חשוב, במיוחד אם אתם מטפלים באנשים אחרים, באילו צעדים אפשר לנקוט כדי להצליח בכך. בקרו ב- optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

למדו איך ליצור רשימת דברים "לא לעשות" החודש, כדי לשפר את הפוקוס שלכם בדברים, פעולות ואנשים שנותנים לכם אנרגיה. לחצו כאן לקנייה: בקרו ב- optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

מטפלים – אתם מטפלים בעצמכם? החודש, למדו כל כך חשוב לשים את הצרכים שלכם בעדיפות עליונה, וקבלו עצות מעשיות איך להצליח בכך. בקרו ב- optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

איך לשתף ב-LinkedIn :

- פתחו את חשבון ה-LinkedIn שלכם.
- בחרו את הטקסט המועדף עליכם (כולל קישור) מלמעלה. עשו העתק+הדבק.
- בחרו את התמונה המועדפת עליכם והוסיפו לפוסט שלכם (שמרו את התמונה בכוון שלכם, בחרו "הוסף תמונה") לפני שלב 4.
- לחצו "שתף".