

Riportiamo di seguito la copia dei social media (opzioni di immagine in allegato) per aiutarti a promuovere tra i membri l'argomento relativo a salute e benessere di questo mese, ovvero prendersi cura di sé. Sentiti libero di condividerla sulle piattaforme di comunicazione a livello interno e sul tuo account LinkedIn, a seconda dei casi.



Parlare di cura di sé è di moda, ma è anche molto importante per la propria salute e il proprio benessere. Questo mese scoprirai perché prendersi cura di sé è così importante, soprattutto se ti stai prendendo cura di qualcun altro, e cosa puoi fare in merito. Visita il sito optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Questo mese scoprirai come stilare un elenco di “cose da non fare”, così da concentrarti maggiormente sulle cose, attività e persone che ti danno energia. Lo trovi qui: Visita il sito optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Caregiver - Ti stai prendendo cura di te? Questo mese scoprirai perché metterti al primo posto è molto importante e riceverai consigli pratici su cosa fare in merito. Visita il sito optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Come pubblicare su LinkedIn:

- Apri il tuo account LinkedIn.
- Seleziona il tuo testo preferito (collegamento compreso) dall'alto. Copia + incolla.
- Scegli la tua immagine preferita e aggiungila al tuo post (salva l'immagine su disco, quindi seleziona “aggiungi foto”) prima di passare al punto 4.
- Fai clic su “Pubblica”.