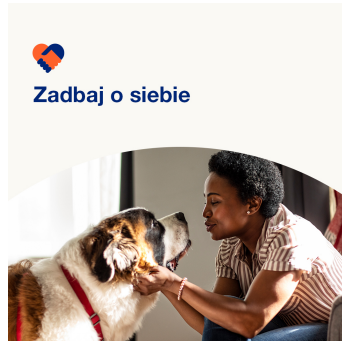


Poniżej znajduje się sugerowana kopia dla mediów społecznościowych (załączone opcje ilustracyjne), która może służyć pomocą w propagowaniu wśród członków tematu bieżącego miesiąca dotyczącego zdrowia i dobrego samopoczucia - Dbanie o siebie. Zachęcamy do udostępniania na wewnętrznych platformach komunikacyjnych oraz za pośrednictwem własnych kont na portalu LinkedIn, w zależności od potrzeb.



Rozmowy o samoopiece są modne, ale są również bardzo ważne dla Twojego zdrowia i samopoczucia. W tym miesiącu dowiesz się, dlaczego dbanie o siebie jest tak ważne, zwłaszcza jeśli opiekujesz się kimś innym, oraz jakie kroki możesz podjąć, aby to osiągnąć. Odwiedź optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Dowiedz się, jak stworzyć listę "nie do zrobienia" w tym miesiącu, abyś mógł lepiej skupić się na sprawach, czynnościach i ludziach, którzy dostarczają ci energii. Pobierz ją tutaj: Odwiedź optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Opiekunowie -- Czy dbacie o siebie? W tym miesiącu dowiedziecie się, dlaczego stawianie siebie na pierwszym miejscu jest bardzo ważne i uzyskacie praktyczne wskazówki, jak to osiągnąć. Odwiedź optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Jak zamieszczać posty na LinkedIn:

- Otwórz swoje konto na LinkedIn.
- Wybierz preferowany tekst powyżej (wraz z linkiem). Skopiuj i wklej.
- Wybierz preferowaną ilustrację i dodaj do postu (zapisz ilustrację na dysku, wybierz "dodaj zdjęcie") przed krokiem 4.
- Kliknij "Post".