**스트레스 관리**

4월 7일은 세계 보건의 날입니다. 이번 달에는 스트레스 관리와 전반적인 건강과 웰빙 보호를 위한 조언, 도구를 제공합니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴키트에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  자가 스트레스 관리 요령에 대한 **특집 기고**  생활 속 스트레스 관리를 위한 조절에 대한 **특집 기고**  정신 건강에 반려동물이 주는 이점에 대한 **특집 기고**  **상호작용 방식**의 색칠하기 스트레스 완화 활동  스트레스 완화용 지점토 놀이 **레시피**  **가입자 교육 강의 “**스트레스를 더 잘 관리하는 방법**”**  **관리자 교육 자료, 팟캐스트 포함 “**직장에서 번아웃을 예방하고 회복을 돕기**”** |

[툴키트 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** — 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** — 추가 자료 및 셀프 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** — 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** — 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴키트를 공유하십시오. |