**스트레스, 불안, 공황 관리하기**

4월 7일은 세계 보건의 날입니다. 이번 달에는 스트레스를 해소하고, 마음을 편안하게 하며, 평온함을 키우는 것으로 검증된, 실용적이고 재미있는 방법들을 알아보겠습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.****특별 기고:*** 스트레스의 정체와 실용적 관리법
* 마음을 편안하게 하는 창의적이고 재미있는 방법
* 세계 보건의 날의 역사와 그 정신을 기리는 팁
* 공황 발작을 인식하고 대처하는 방법
* 일상적 스트레스를 줄이는 팁

**‘방법’ 활동으로 마음 편안하게 하기:*** ‘들이마시고 크게 내쉬기’ 호흡 기법
* ‘마음이 평온해지는 방법으로 색칠하기’ 워크시트

**가입자 교육 과정** ‘불안에 대해 알기’**관리자 교육 자료**, ‘리더가 직원들의 회복력을 증진하면서 스트레스와 번아웃을 줄이는 방법’ 등. |

[툴킷 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 툴킷을 공유하십시오. |