**스트레스 관리**

인생은 재정과 인간관계를 관리할 때 특히 스트레스를 받을 수 있다. 이번 달에는 돈과 사람과의 관계를 개선할 수 있는 방법을 살펴봅니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 계약 수단에 포함된 내용은 다음과 같습니다:**  **착색 시트로 스트레스 제거**  **재무 개선 전략**  **인간관계 스트레스를 관리하기**  **스트레스가 많은 상황에 대처하기 위한 도구** |

[도구 보기](https://optumeap.com/newthismonth/ko-KR)

**매월 기대할 사항:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** – 매월 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠에 연결 |
|  | **추가 리소스** – 추가 리소스 및 셀프 도움말 도구에 액세스할 수 있습니다 |
|  | **컨텐츠 라이브러리** – 즐겨 찾는 컨텐츠에 대한 지속적인 액세스 |
|  | **모두를 위한 지원** – 귀하가 의미 있는 정보를 찾을 수 있도록 도구를 공유합니다 |

\* 누구, "청소년 정신 건강" <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> 2022년 11월 3일 접속