**스트레스와 불안**

생활을 단순화하고 기대치를 다시 맞추면 스트레스와 불안을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이번 달에는, 해야 할 일을 간소화하고, 더 긍정적으로 생각하고 마음의 안정을 얻을 수 있도록 스트레스 완화법을 살펴보겠습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴키트에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **더 긍정적으로 생각하기 위한 전략에 관한 특집 기사**  **책무를 재검토하고 우선순위를 정하기 위한 워크시트**  **비디오, “휴식을 취할 여유를 가지는 방법”**  **가입자 교육 강의 “생활을 단순화하는 방법”**  **팟캐스트를 포함한 관리자 교육 자료, “리더십 생활을 단순화하고 직장 스트레스를 낮추기”** |

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

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** - 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** - 추가 리소스 및 자체 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. |