**Tekanan dan kebimbangan**

Dengan memudahkan kehidupan anda dan menetapkan semula jangkaan, anda dapat membantu meredakan tekanan dan kebimbangan. Pada bulan ini, kita akan melihat cara melepaskan tekanan supaya selari dengan perkara yang perlu anda lalukan, berfikir dengan lebih positif dan menenangkan minda anda.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:**  **Artikel ditampilkan tentang strategi pemikiran yang lebih positif**  **Lembaran kerja untuk menyemak semula dan mengutamakan komitmen**  **Video “Cara Merehatkan Diri Anda”**  **Kursus latihan ahli “Cara Memudahkan Kehidupan Anda”**  **Sumber latihan pengurus, termasuk audio siar “Mudahkan kehidupan kepimpinan anda dan hapuskan tekanan di tempat kerja anda”** |

[Lihat kit alat](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** – Berhubung dengan kandungan terkini yang tertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** – Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** – Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |