**ความเครียดและความวิตกกังวล**

การทำให้ชีวิตง่ายขึ้นและปลดเปลื้องความคาดหวังช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ ในเดือนนี้ เรามาดูวิธีง่ายๆ ในการปรับปรุงสิ่งที่ต้องทำ คิดเชิงบวกมากขึ้น และทำให้จิตใจสงบกัน

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ:**  **บทความพิเศษเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการคิดเชิงบวกมากขึ้น**  **แผ่นงานสำหรับการทบทวนและจัดลำดับความสำคัญของข้อผูกมัด**  **วีดิทัศน์ “วิธีทำให้ตัวเองได้หยุดพัก”**  **หลักสูตรฝึกอบรมสมาชิก “วิธีทำให้ชีวิตง่ายขึ้น”**  **ทรัพยากรการฝึกอบรมผู้จัดการ รวมถึงพอดแคสต์ “ทำให้ชีวิตความเป็นผู้นำง่ายขึ้นและลดความเครียดในที่ทำงาน”** |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **ทรัพยากรเพิ่มเติม** – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |