**Stres ve kaygı**

Hayatınızı sadeleştirmek ve beklentilerinizi yeniden belirlemek stres ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Bu ay, yapılacak işlerinizi sadeleştirmek, daha pozitif bir şekilde düşünmek ve zihninizi sakinleştirmek için stresi gidermenin yollarına bakacağız.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:****Daha pozitif düşünme stratejileri hakkında öne çıkan makale****Taahhütlerin gözden geçirilmesi ve öncelik sıralamasına alınması için çalışma sayfası****Video: “Ufak Bir Mola Vermenin Yolları”****Üye eğitimi kursu: “Hayatınızı Sadeleştirmenin Yolları”****“Liderlikte hayatınızı sadeleştirin ve iş yerinizi stresten arındırın” adlı podcast dahil olmak üzere yönetici eğitimi kaynakları** |

[Kiti görüntüle](http://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** – Favori içeriğinize sürekli erişim. |
|  | **Herkes için destek** – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |