**压力和焦虑**

简化生活和重新设定期望值有助于缓解压力和焦虑。本月，我们将探讨如何减轻压力，简化待办事项，更积极地思考，让心情平静下来。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包中将包括：**  **关于更积极思考策略的专题文章**  **用于审查任务并确定其优先顺序的工作表**  **视频“如何让自己休息一下”**  **会员培训课程“如何简化您的生活”**  **经理培训资源，包括播客 "简化领导生活，减轻工作压力"。** |

[查看工具包](http://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题** – 及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源** – 获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库** – 继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐** – 如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |