**壓力和焦慮**

簡化您的生活並重新設定期望有助於緩解壓力和焦慮。這個月，我們將探討緩解壓力的方法，以簡化您的待辦事項、更積極地思考並平靜您的心情。

|  |
| --- |
| **在本月的契合工具包中，您會發現：****關於更正向思考策略的專題文章****用於審查承諾並確定其優先順序的工作表****影片「如何讓自己稍作休息」****會員培訓課程「如何簡化您的生活」****經理培訓資源，包括播客「簡化您的領袖生活並減輕工作場所壓力」** |

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

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主題** – 連接每個月關注新主題的最新內容 |
|  | **更多資源** – 獲取更多資源和自助工具 |
|  | **內容庫** – 持續獲得您喜歡的內容 |
|  | **適合所有人的支援** – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包 |