**새해 준비와 다짐**

이번 달에는 내년에 정신 건강과 웰빙을 향상시키기 위해 작년의 성취를 축하하고 긍정적 의도를 다지고 기대치와 경계를 관리하기 위한 자원을 살펴봅니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**긍정적 사고방식 기르기 **특별 기고.**명절 연휴와 특별한 날을 위한 기대치 관리하기 **특별 기고.**건강한 경계 설정을 위한 **간단한 도움말.**DIY 선물 만들기를 위한 **재미난 아이디어.**작년을 돌아보고 새해 계획을 세우기 위한 **워크시트**.가입자가 스트레스 관리를 위해 Calm 앱을 다운로드하고 액세스할 수 있는 **링크**.**가입자 교육 과정** “자기 돌봄: 긍정적 결과를 위한 작은 변화.”“2025년을 위한 평가-휴식-새로운 시작”을 포함한 **관리자 교육 자료.** |

[툴킷 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** – 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** – 추가 리소스 및 자체 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** – 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스하세요. |
|  | **모두를 위한 지원** – 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유합니다. |