**심신과 웰빙의 연결**

이번 달에는 심신의 연결을 지원하기 위해 만들어진 자료들을 살펴보면서, 건강한 자기 관리 습관을 기르고 일상생활에서 기쁨을 발견할 수 있도록 도와드립니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**정신과 신체 건강의 중요한 연관성에 관한 **특별 기고**수면의 질 개선을 위한 계획 수립과 실천을 위한 **양방향 가이드**정신 건강 웰빙 루틴을 만들기 위한 **양방향 가이드**장과 정신 건강의 관계 검토를 위한 **워크시트** 삶에서 ‘작은 행복의 순간’을 찾고 기분을 전환하기 위한 **빠른 팁**의자 요가 **비디오**‘정신 건강 증진을 위한 운동’ **가입자 교육 과정**‘협력은 건강한 업무 문화를 조성합니다’를 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. |
|  | **추가 리소스** **–** 추가 리소스 및 셀프 지원 도구를 활용해 보세요. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** **–** 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스하세요. |
|  | **모두를 위한 지원** **–** 의미 있는 정보가 될 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유하세요. |