**여성의 정신 건강**

3월 8일은 세계 여성의 날입니다. 이번 달, 우리는 여성의 정신 건강과 웰빙을 지원하고, 당신의 삶과 전 세계의 여성들에게 힘을 실어줄 수 있는 의미 있는 방법들을 탐구합니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **특별 기고**:   * 당신의 삶 속 여성들에게 힘 실어주기 * 전 세계 여성의 정신 건강에 대한 인식 제고 * 실천의 힘: 세계 여성의 날 역사 * 폐경전후기가 정신 건강에 미치는 영향 * 중년기의 섭식 장애 경험과 대처   자신의 가치를 인정하기 위한 **상호작용 워크시트**  “Until It's Fixed”시리즈의 **팟캐스트** “임신력 알아보기”  **가입자 교육 과정** “폐경과 정신 건강”  **관리자 교육 리소스**, “리더가 직장에서 여성들에게 힘을 실어줄 수 있는 방법” 포함 |

[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 자료 및 셀프 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** — 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** — 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유하십시오. |