**정신 건강 인식**

이번 달 툴킷은 정신 건강 인식을 행동으로 바꾸는 것에 관한 것입니다. 감정, 생각, 행동을 관리하고 전반적인 웰빙을 향상시키기 위해 취할 수 있는 리소스, 전략 및 단계를 탐색해 보겠습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **특별 기고**: 정신 건강을 지원하기 위한 행동 방법에 관한 내용이 소개됩니다.  **워크시트**: 단계별로 목표를 설정하고 달성하는 데 도움이 되는 자료입니다.  **워크시트**: 건강한 경계를 식별하고 설정하는 과정을 안내합니다.  **빠른 가이드**: 일상에서 마음챙김 생활 습관을 구축하는 방법을 안내합니다.  **대화 카드**: 아이들이 환영받는 느낌을 갖도록 돕습니다.  **팟캐스트**: ‘우리가 심리 치료를 하는 이유’와 함께 자신에게 맞는 치료사를 찾는 팁이 제공됩니다.  **가입자 교육 과정** “마음챙김”.  **관리자 교육 리소스**: 위기와 직장 혼란에서 리드하는 방법 등을 소개합니다. |

[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 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** - 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유합니다. |