

아래에는 회원들에게 홍보할 수 있는 이달의 건강 및 웰빙 주제 ‘스스로 돌보기’ 소셜미디어 복사본(첨부된 이미지 옵션)이 있습니다. 필요에 따라 내부 연락 플랫폼이나 링크드인(LinkedIn) 계정을 통해 자유롭게 공유하세요.



스스로 돌보는 것이 최근 유행이기도 하지만, 한 사람의 건강과 웰빙을 위해서도 매우 중요합니다. 이번 달에 스스로 돌보는 것이 왜 그렇게 중요한지 배워봅시다. 특히 누군가를 돌보는 데에 책임을 지고 있다면, 당신이 할 수 있는 걸 차근차근 배우 이뤄냅니다. optumeap.com/newthismonth 을 방문하세요 #직원건강#웰빙

이번 달에는 “하지 말아야 할” 리스트를 작성하는 방법을 배우서 당신에게 에너지를 주는 것, 활동, 사람들에게 더 집중할 수 있도록 합니다. 여기서 받으세요:

optumeap.com/newthismonth.를 방문하세요. #직원건강#웰빙

간병인 — 스스로를 돌보고 있나요? 이번 달에는 자신을 우선시하는 것이 왜 중요한지, 그리고 그를 달성할 수 있는 방법에 대한 실질적인 팁을 배우세요.

optumeap.com/newthismonth 를 방문하세요. #직원건강#웰빙

링크드인(LinkedIn)에 게시하는 방법:

- 링크드인(LinkedIn) 계정으로 들어가세요.
- 위에서 원하는 텍스트(링크 포함)을 선택하세요. 복사 및 붙여넣기
- (드라이브에 이미지 저장, “사진 추가” 선택하기) 4단계 전에 원하는 이미지를 선택하고 게시물에 추가합니다.
- “게시”를 누르세요.