

สามารถดูเอกสารที่เผยแพร่ทางโซเชียลมีเดียด้านล่าง

(แบบรูปภาพ)

เพื่อช่วยคุณส่งเสริมหัวข้อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเดือนนี้ คือ การดูแลตัวเอง ให้แก่สมาชิก  
โปรดแชร์บนแพลตฟอร์มการสื่อสารภายในและบน LinkedIn ตามความเหมาะสม



การพูดถึงการดูแลตัวเองกำลังเป็นที่นิยม แต่ก็มีความสำคัญต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ  
ในเดือนนี้ เราจะเรียนรู้ว่าเหตุใดการดูแลตัวเองจึงมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะหากคุณมีหน้าที่ดูแลคนอื่น  
เรียนรู้ขั้นตอนที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในงานนั้น ไปที่ [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth)  
#employeehealth #wellbeing

เรียนรู้วิธีสร้างรายการ "สิ่งที่ไม่ควรทำ" ในเดือนนี้ เพื่อให้คุณจดจ่อกับสิ่งของ กิจกรรม  
และผู้คนที่จะช่วยเติมพลังให้คุณ ไปที่นี้: [ไปที่ optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth). #employeehealth  
#wellbeing

ผู้ดูแล คุณกำลังดูแลตัวเองหรือไม่ ในเดือนนี้  
เราจะเรียนรู้ว่าเหตุใดการให้ความสำคัญกับตัวเองก่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญมากและเคล็ดลับที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ  
ไปที่ [optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth) #employeehealth #wellbeing

#### วิธีการโพสต์ LinkedIn:

- เปิดบัญชี LinkedIn
- เลือกข้อความที่คุณต้องการ (รวมถึงลิงก์) จากด้านบน ทำสำเนา + วาง
- เลือกรูปภาพที่ คุณต้องการและเพิ่มลงในโพสต์ของคุณ (บันทึกภาพไปยังไดรฟ์ของคุณ เลือก "เพิ่มรูปภาพ") ก่อนขั้นตอนที่ 4
- คลิก "โพสต์"