**التأهب والاستعداد للعام الجديد**

في هذا الشهر، استكشف الموارد للاحتفال بإنجازاتك في العام الماضي، وضع الخطط المتفائلة، وتعامل مع توقعاتك وحدودك مع الآخرين لتعزيز الصحة النفسية والسعادة والرفاهية في العام المقبل.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****مقالة مميزة** حول تعزيز التحلي بمنظومة عقلية إيجابية.**مقالة مميزة** حول التعامل مع توقعاتك للأعياد والعطلات والمناسبات الخاصة.**نصائح سريعة** حول وضع حدود سليمة مع الآخرين.**نصائح ممتعة** حول أفكار الهدايا التي يمكن أن تصممها بنفسك.**ورقة عمل** لتدبر أحداث العام الماضي ووضع الخطط للعام المقبل.**رابط** للأعضاء لتنزيل تطبيق Calm والوصول إليه للمساعدة على التعامل مع الضغط النفسي.**دورة تدريبية للأعضاء** بعنوان "الاعتناء بالنفس: تغييرات صغيرة لنتائج إيجابية."**موارد تدريبية للمديرين**، تتضمن موارد بعنوان "المراجعة والتأهب والنهوض مجددًا لعام 2025." |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - تمتع بإمكانية الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - تمتع بصلاحية وصول مستمرة إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع أشخاص تعتقد أنهم قد يجدون المعلومات مفيدة. |