**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. |