**Vorbereiten und Neustarten ins Neue Jahr**

Erkunden Sie in diesem Monat die Ressourcen, um Ihre Leistungen aus dem letzten Jahr zu feiern, optimistische Pläne zu schmieden, und Erwartungen und Grenzen zu managen, um im kommenden Jahr die geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  **Spezieller Artikel**, wie Sie eine positive Einstellung fördern.  **Spezieller Artikel**, wie Sie an Feiertagen und bei besonderen Anlässen Ihre Erwartungen managen.  **Schnelle Tipps**, um gesunde Grenzen zu setzen.  **Gute Tipps** für handgemachte Geschenke.  **Arbeitsblatt**, um über das vergangene Jahr nachzudenken und Pläne für das neue Jahr zu schmieden.  **Link** für Mitglieder, um die Calm-App herunterzuladen und auf sie zuzugreifen, um mit Stress umzugehen.  **Fortbildungskurs für Mitglieder –** “Selbstfürsorge: Kleine Veränderungen führen zu positiven Ergebnissen.“  **Schulungsressourcen für Manager,** einschließlich “Rückschau–Ruhe-Erneuerung für 2025.” |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |