**Préparez-vous et réinitialisez-vous pour la nouvelle année**

Ce mois-ci, explorez des ressources pour célébrer vos réalisations de l’année écoulée, définissez des bonnes intentions, et gérez les attentes et les limites pour améliorer la santé mentale et le bien-être dans l’année à venir.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :**  **Article vedette** sur la façon de cultiver un état d’esprit positif.  **Article vedette** sur la gestion des attentes pour les vacances et les occasions spéciales.  **Conseils rapides** pour définir des limites saines.  **Conseils amusants** pour des idées de cadeaux à faire soi-même.  **Feuille de travail** pour réfléchir à l’année écoulée et définir des intentions pour l’année à venir.  **Lien** permettant aux membres de télécharger et d'accéder à l'application Calm pour les aider à gérer le stress.  **Cours de formation pour les membres** « Prendre soin de soi : de petits changements pour des résultats positifs. »  **Ressources de formation pour les gestionnaires**, notamment « Réviser-Reposer-Renouveler pour 2025 ». |

[Voir la boîte à outils](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Dernières actualités :** découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois. |
|  | **Plus de ressources :** accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu** - Accédez en permanence à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour toutes et tous :** partagez les boîtes à outils avec les personnes qui pourraient en avoir l’utilité selon vous. |