**Prepararsi al Capodanno per ricominciare da zero**

Questo mese ci concentreremo sulle risorse per celebrare i tuoi successi dell'anno trascorso, stabilire intenti ottimistici e gestire aspettative e limiti per migliorare la salute mentale e il benessere nell'anno a venire.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Articolo in evidenza** su come coltivare una mentalità positiva.  **Articolo in evidenza** sulla gestione delle aspettative per le festività e le occasioni speciali.  **Suggerimenti rapidi** per stabilire dei limiti salutari.  **Suggerimenti divertenti** per idee regalo fai-da-te.  **Foglio di lavoro** per riflettere sull'anno trascorso e stabilire gli intenti per il nuovo anno.  **Link** per i membri per scaricare e accedere all'app Calm per aiutare a gestire lo stress.  **Corso di formazione per i membri** “Cura personale: piccoli cambiamenti per risultati positivi.”  **Risorse per la formazione dei manager**, tra cui “Revisione-Riposo-Rinnovamento per il 2025.” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accedi sempre ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |