**Przygotuj się i zresetuj na nowy rok**

W tym miesiącu przedstawiamy zasoby, które pozwolą uczcić swoje osiągnięcia z minionego roku, wyznaczyć optymistyczne intencje oraz zarządzać oczekiwaniami i granicami, tak aby poprawić stan zdrowia psychicznego i samopoczucie w nadchodzącym roku.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Polecany artykuł** dotyczący pielęgnowania pozytywnego nastawienia.  **Polecany artykuł** dotyczący zarządzania oczekiwaniami co do świąt i szczególnych okazji.  **Wskazówki,** jak wyznaczać zdrowe granice.  **Ciekawe pomysły** na własnoręcznie wykonane prezenty.  **Arkusz roboczy**, który pozwoli zastanowić się nad minionym rokiem i wyznaczyć intencje na nowy rok.  **Link** pozwalający członkom pobrać i korzystać z aplikacji Calm, pomocnej w kontrolowaniu stresu.  **Kurs szkoleniowy dla członków** „Jak zaopiekować się sobą: Drobne zmiany, które zapewnią pozytywne rezultaty.”  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „Oceń-Odpocznij-Zacznij od nowa w 2025”. |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** – uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – uzyskaj stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |