**الإحسان والامتنان**

يحتفل العالم يوم 13 نوفمبر باليوم العالمي للإحسان. أظهرت الأبحاث أن التحلي بالإحسان يعزز الصحة النفسية والعاطفية للإنسان. كما أظهرت أيضًا أن الإحسان يمكن أن يكون سلوكًا قابلاً للانتشار. هذا الشهر، احرص على الاستفادة من النصائح والأدوات المخصصة لنشر الإحسان.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****مدونة متميزة حول 7 طرق لإدخال السرور على قلوب الآخرين****التأمل من أجل ممارسة الامتنان****بودكاست ودليل مرفق حول "تسجيل يوميات التعاطف مع الذات"****تقويم يتضمن نصائح بشأن الممارسات اليومية للإحسان واللطافة****نشرة قابلة للطباعة للترويج لليوم العالمي للطف والإحسان****تدريب الأعضاء حول "بناء ثقافة من اللطف والإحسان: استراتيجات تعزيز الصحة النفسية الإيجابية والعلاقات القوية****موارد تدريب المديرين، بما في ذلك بودكاست بعنوان "دعم الموظفين من خلال القيادة بلُطف وإحسان في ثقافة مكان العمل"** |

[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** - تمكن من الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - وصول مستمر إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يستفيد من المعلومات |