**Freundlichkeit und Dankbarkeit**

Am 13. November ist der Welt-Nettigkeitstag. Forscher haben herausgefunden, dass Freundlichkeit Ihre psychische und emotionale Gesundheit fördert. Sie haben außerdem gezeigt, dass Nettigkeit ansteckend ist. Lernen Sie in diesem Monat Tipps und Mittel, wie Sie Freundlichkeit verbreiten können.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:****Einen Blog über die sieben Wege, um jemandem den Tag zu verschönern****Meditation, um sich in Dankbarkeit zu üben****Podcast und begleitender Leitfaden über „Tagebuch führen, um gut zu sich zu sein“****Kalender mit Tipps für tägliche nette Gesten****Ausdruckbares Poster, um den Welt-Nettigkeitstag zu fördern****Mitgliederschulung „Eine Kultur der Freundlichkeit aufbauen“: Strategien zur Förderung einer positiven psychischen Gesundheit und starker Beziehungen.****Schulungsressourcen für Manager, darunter das Podcast „Mitarbeitende in einer Führungskultur am Arbeitsplatz mit Freundlichkeit zu unterstützen“** |

[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. |