**Gentillesse et gratitude**

Le 13 novembre est la Journée mondiale de la gentillesse. La recherche montre que le fait de faire preuve de gentillesse améliore votre santé mentale et émotionnelle. Elle révèle également que la gentillesse peut être contagieuse. Ce mois-ci, découvrez des conseils et des outils vous permettant de répandre la gentillesse.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils d’engagement de ce mois-ci, vous trouverez :**  **Blog en vedette : Sept moyens faciles pour rendre la journée des autres plus agréable**  **Méditation pour pratiquer la gratitude**  **Podcast et guide d’accompagnement « Journaling for Self-Compassion » (Tenue d’un journal intime pour l’autocompassion)**  **Calendrier de conseils pour accomplir des actes de gentillesse au quotidien**  **Prospectus à imprimer pour la promotion de la Journée mondiale de la gentillesse**  **Formation des membres « Instaurer une culture de la gentillesse » : Stratégies pour promouvoir une santé mentale positive et des relations solides**  **Ressources de formation pour les responsables,notamment le podcast « Supporting Employees with a Kindness in Leadership Workplace Culture » (Soutenir les employés par une culture de lieu de travail fondée sur la gentillesse des dirigeants)** |

[Afficher 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. |
|  | **Ressources supplémentaires** – Accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu** – Accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour tous** – Partagez les boîtes à outils avec les personnes qui pourraient en avoir l’utilité selon vous. |