**אדיבות והכרת תודה**

13 בנובמבר הוא יום האדיבות העולמי. מחקרים מראים כי אדיבות מגבירה את הבריאות הנפשית והרגשית שלך. הם גם מראים שאדיבות יכולה להיות מדבקת. החודש לימדו טיפים וכלים להפצת אדיבות.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של החודש הזה, תמצאו:**  **ישנו בלוג על 7 דרכים קלות לעשות למישהו את היום**  **מדיטציה לתרגול הכרת תודה**  **פודקאסט ומדריך נלווה בנושא "כתיבת יומן לחמלה עצמית"**  **לוח שנה עם טיפים למעשי אדיבות יומיומיים**  **פלייר להדפסה לקידום יום האדיבות העולמי**  **הכשרת חברים "בניית תרבות של אדיבות: אסטרטגיות לקידום בריאות נפש חיובית ומערכות יחסים חזקות**  **משאבי הדרכה למנהלים, כולל הפודקאסט "תמיכה בעובדים באדיבות בתרבות מנהיגות במקום העבודה"** |

[הצגת ערכת הכלים](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שעשויים להתעניין במידע לדעתכם. |