**Gentilezza e gratitudine**

Il 13 novembre è la Giornata mondiale della gentilezza. La ricerca dimostra che essere gentili migliora la salute mentale ed emotiva. La gentilezza può anche rivelarsi contagiosa. Questo mese ti daremo i consigli e gli strumenti giusti per diffondere la gentilezza.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Un blog con 7 modi semplici per rallegrare la giornata di qualcuno**  **Una meditazione guidata per imparare la gratitudine**  **Podcast con guida su come “tenere un diario dell’auto-compassione”**  **Un calendario con i consigli quotidiani su come essere gentili**  **Un volantino stampabile per promuovere la Giornata mondiale della gentilezza**  **Formazione per i membri “Costruire una cultura della gentilezza: strategie per promuovere una forma mentis positiva e relazioni solide**  **Risorse didattiche per i manager, tra cui il podcast “Sostenere i dipendenti con una leadership gentile”** |

[Visualizza gli strumenti](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |