**친절과 감사**

11월 13일은 세계 친절의 날입니다. 연구에 따르면 친절을 베풀면 정신적, 정서적 건강이 좋아진다고 합니다. 또한 친절은 전염성이 있다고도 합니다. 이번 달에는, 친절을 널리 전파하는 요령과 방법을 배워보겠습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴키트에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **누군가를 행복하게 만드는 7가지 방법에 관한 블로그**  **감사함을 실천하기 위한 명상**  **“자기를 위한 일기 쓰기”에 관한 팟캐스트와 관련 가이드**  **매일 매일의 친절 행동을 위한 요령을 적은 달력**  **세계 친절의 날을 홍보하는 인쇄용 안내지**  **가입자 교육 “친절 문화 조성: 긍정적 정신 건강과 건실한 관계를 형성하기 위한 전략**  **“리더십을 갖춘 직장 문화 속에서 친절하게 직원들을 응원함” 팟캐스트를 포함하는 관리자 교육 자료** |

[툴키트 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** - 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** - 추가 리소스 및 자체 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** - 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** - 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴키트를 공유하십시오. |