**Vriendelijkheid en dankbaarheid**

13 november is Wereld Vriendelijkheidsdag. Onderzoek toont aan dat vriendelijk zijn je mentale en emotionele gezondheid bevordert. Het toont ook aan dat vriendelijkheid aanstekelijk kan zijn. Ontdek deze maand tips en hulpmiddelen om meer vriendelijkheid te verspreiden.

|  |
| --- |
| **In de engagement-toolkit van deze maand vind je:****Uitgelichte blog over 7 eenvoudige manieren om iemands dag goed te maken****Meditatie voor het oefenen van dankbaarheid****Podcast en bijbehorende gids over het bijhouden van een "Zelfcompassie-dagboek"****Kalender met tips om elke dag een vriendelijke daad te verrichten****Printbare flyer voor het promoten van Wereld Vriendelijkheidsdag****Ledencursus "Een cultuur van vriendelijkheid opbouwen: Strategieën voor het bevorderen van positieve mentale gezondheid en sterke relaties"****Trainingsmiddelen voor managers, waaronder de podcast "Werknemers ondersteunen met een cultuur van vriendelijk leiderschap"** |

[Bekijk de toolkit](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nl-NL)

**Wat kun je elke maand verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nieuwste thema's** – Leg verbinding met actuele content die elke maand op een nieuw thema is gericht. |
|  | **Meer middelen** – Krijg toegang tot aanvullende middelen en zelfhulpinstrumenten |
|  | **Inhoudsbibliotheek** – Continue toegang tot je favoriete inhoud. |
|  | **Steun voor iedereen** – Deel toolkits met wie jij denkt dat ze de informatie zinvol vinden. |