**Życzliwość i wdzięczność**

13 listopada przypada Światowy Dzień Życzliwości. Badania pokazują, że życzliwe zachowania poprawiają zdrowie psychiczne i emocjonalne. Wynika z nich również, że życzliwość może być zaraźliwa. W tym miesiącu przedstawiamy wskazówki i narzędzia ułatwiające szerzenie życzliwości.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Blog opisujący 7 łatwych sposobów na sprawienie komuś przyjemności**  **Medytację pomocną w praktykowaniu wdzięczności**  **Podcast i związany z nim poradnik na temat „Pisania dziennika w celu praktykowania życzliwości dla samego/samej siebie**”  **Kalendarz z propozycjami codziennych życzliwych działań**  **Ulotka do wydrukowania, promująca Światowy Dzień Życzliwości**  **Szkolenie dla członków: Budowanie kultury życzliwości: Strategie promowania pozytywnych nawyków w zakresie zdrowia psychicznego i budowania silnych relacji**  **Materiały szkoleniowe dla menedżerów, w tym podcast „Wspieranie pracowników poprzez kulturę życzliwego przywództwa w miejscu pracy"** |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** – Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |