**Gentileza e gratidão**

No dia 13 de novembro comemora-se o Dia Mundial da Gentileza. As pesquisas mostram que ser gentil melhora sua saúde mental e emocional. Além disso, evidenciam que a gentileza pode ser contagiosa. Neste mês, aprenda dicas e ferramentas para disseminar a gentileza.

|  |
| --- |
| **No kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:****Blog em destaque sobre 7 maneiras simples de alegrar o dia de alguém****Meditação para praticar a gratidão****Podcast e guia que o acompanha sobre “Diário da autocompaixão”****Calendário com dicas para atos de bondade diários****Folheto para impressão para promover o Dia Mundial da Gentileza****Treinamento para membros - Construindo uma cultura de gentileza: Estratégias para promover saúde mental positiva e relacionamentos fortes****Recursos de treinamento de gerentes, incluindo o podcast “Apoiar os funcionários com uma cultura de liderança baseada na gentileza no local de trabalho”** |

[Ver kit de ferramentas](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pt-BR)

**O que esperar a cada mês:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tópicos mais recentes** – Conecte-se com conteúdo atualizado que se concentra em um novo tópico todos os meses. |
|  | **Mais recursos** – Obtenha acesso a recursos adicionais e ferramentas de autoajuda. |
|  | **Biblioteca de conteúdo** – Acesso contínuo ao seu conteúdo favorito |
|  | **Suporte para todos** – Compartilhe kits de ferramentas com aqueles que você acha que as informações serão significativas. |