**Доброта и благодарность**

13 ноября мы отмечаем Всемирный день доброты. Исследования показывают, что, если вы добры, это положительно влияет на ваше психическое и эмоциональное здоровье. Кроме того, они показывают, что доброта бывает заразительна. В этом месяце мы изучим способы проявления доброты и полезные советы.

|  |
| --- |
| **В материалах по привлечению общественности вы в этом месяце найдёте:****Блог о 7 простых способах поднять кому-нибудь настроение****Медитацию для практики благодарности****Подкаст и руководство на тему «Ведение дневника как способ помочь самому себе»****Календарь с полезными советами относительно ежедневных добрых дел****Флаер о Всемирном дне доброты (можно распечатать)** **Семинар «Построение культуры доброты: стратегии содействия формированию благоприятного психического состояния и крепких взаимоотношений****Материалы для тренингов руководства, в том числе «Поддержка руководящих сотрудников, развивающих культуру доброты на работе»** |

[Смотреть материалы](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к любимому контенту. |
|  | **Поддержка для всех**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдёт их полезными. |