**Vänlighet och tacksamhet**

Den 13 november är det World Kindness Day. Forskning visar att vänlighet stärker din mentala och känslomässiga hälsa. Det visar också att vänlighet kan vara smittsamt. Den här månaden får du tips och verktyg för att sprida vänlighet.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:**  **Blogg om 7 enkla sätt att göra någons dag gladare**  **Meditation för att praktisera tacksamhet**  **Podcast och tillhörande guide om ”Att skriva dagbok för självmedkänsla”**  **Kalender med tips på dagliga vänliga handlingar**  **Utskrivbart flygblad för att marknadsföra World Kindness Day**  **Medlemsutbildning ”Att bygga en kultur av vänlighet: Strategier för att främja positiv psykisk hälsa och starka relationer**  **Utbildningsresurser för chefer, inklusive podcasten ”Stödja medarbetare med vänlighet i ledarskap och arbetsplatskultur”** |

[Visa verktygslåda](https://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |