ความมีน้ำใจและความรู้สึกขอบคุณ

วันที่ 13 พฤศจิกายน เป็นวันความมีน้ำใจโลก การวิจัยแสดงให้เห็นว่าความมีน้ำใจช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ของคุณ ยังแสดงว่าความมีน้ำใจสามารถติดต่อกันได้ ในเดือนนี้ เรียนรู้เคล็ดลับและเครื่องมือในการแพร่กระจายความมีน้ำใจ

|  |
| --- |
| ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้คุณจะพบกับ**:**  บล็อกที่แสดง **7** วิธีง่ายๆที่จะทำให้วันของใครบางคนเป็นวันที่น่าจดจำ  การฝึกสมาธิเพื่อแสดงความรู้สึกขอบคุณ  พอดแคสต์และคู่มือประกอบเรื่อง **“**การจดบันทึกเพื่อความเห็นอกเห็นใจตนเอง**”**  ปฏิทินพร้อมคำแนะนำสำหรับการแสดงความมีน้ำใจในแต่ละวัน  ใบปลิวที่พิมพ์ได้เพื่อส่งเสริมวันความมีน้ำใจโลก  ฝึกอบรมสมาชิก **“**สร้างวัฒนธรรมแห่งความมีน้ำใจ**:** กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกและความสัมพันธ์ที่แข็งแรง  แหล่งข้อมูลการฝึกอบรมผู้จัดการรวมถึงพอดแคสต์ **“**การสนับสนุนพนักงานด้วยความมีน้ำใจในวัฒนธรรมสถานที่ทำงานของผู้นำ**”** |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TR)

สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน**:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | หัวข้อล่าสุด – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | ทรัพยากรเพิ่มเติม – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | คลังเนื้อหา – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | รองรับสำหรับทุกคน – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |