**Nezaket ve şükran**

13 Kasım Dünya Nezaket Günüdür. Araştırmalar nazik olmanın zihinsel ve duygusal sağlığınızı iyileştirdiğini gösteriyor. Aynı zamanda nezaketin bulaşıcı olabileceğini de gösteriyor. Bu ay nezaketi yayma ipuçlarını ve araçlarını öğrenin.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:**  **Birini mutlu etmenin 7 yolu hakkında öne çıkan blog**  **Şükran uygulaması meditasyonu**  **"Kendine şefkat için günlük tutma" hakkında podcast ve eşlik eden kılavuz**  **Günlük nezaket hareketleri için ipuçlarının yer aldığı takvim**  **Dünya Nezaket Gününü tanıtan yazdırılabilir broşür**  **Üye eğitimi – Nezaket Kültürü Yapılandırma: Pozitif bir Ruh Sağlığının ve Güçlü İlişkilerin Desteklenmesi için Stratejiler**  **"Çalışanları, Liderlik İş Yeri Kültüründe Nezaketle Destekleme" podcast'inin de bulunduğu yönetici eğitim kaynakları** |

[Kiti görüntüle](https://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** – Favori içeriğinize sürekli erişim. |
|  | **Herkes için destek** – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |