**Kindness and gratitude**

11 月 13 日是世界善良日。研究表明，善待他人能促进您的心理和情绪健康。研究还表明，善良可以传染。在这个月，请学习传播善意的技巧和工具。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包中将包括：****精选博客，介绍让别人开心的 7 种简单方法****冥想视频 – 练习感恩****关于“自我关怀日记”的播客和随附指南****日常行善技巧日历****宣传世界善良日的可打印传单****会员培训 ”打造友善“文化：促进心理健康和建立深厚联系的策略。****经理人培训资源，包括播客 “秉承友善领导的职场文化，为员工提供帮助“** |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题** – 及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源** – 获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库** – 继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐** – 如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |