**Kindness and gratitude**

11 月 13 日是世界友善日。研究表明，友善可以促進您的心理和情緒健康。這也顯示友善是可以傳染的。這個月，學習傳播友善的技巧和工具。

|  |
| --- |
| **在本月的契合工具包中，您會發現：****精選博客，介紹 7 種讓人開心的簡單方法****練習感恩的冥想****關於「自我同情日記」的播客和隨附指南****包含日常善行提示的行事曆****促進世界友善日的可列印傳單****會員訓練「建立友善文化：促進積極精神健康和牢固關係的策略****經理訓練資源，包括播客「以友善的領導力工作場所文化支援員工」** |

[檢視工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-TW)

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主題** – 連接每個月關注新主題的最新內容 |
|  | **更多資源** – 獲得更多資源和自助工具 |
|  | **內容庫** – 持續獲得您喜歡的內容 |
|  | **適合所有人的支援** – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包 |