**الامتنان**

يحتفل العالم يوم 13 نوفمبر باليوم العالمي للإحسان واللُّطف. نركز هذا الشهر على الجانب الإيجابي من خلال نصائح وموارد حول الاتصاف باللُطف تجاه النفس وإظهار التقدير للنعِم التي تملأ حياتنا وفي الآخرين من حولنا.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالة مميزة** حول ممارسات النظر في أعماق الذات، والاعتناء بالنفس والتعامل مع العواطف التي تنتابك مما يُعد مهمًا للغاية للصحة والسلامة لنفسية.  **مقالة مميزة** حول المنافع العديدة للتحلي بالإحسان واللُطف تجاه النفس والآخرين.  **مقالة مميزة** حول اليوم العالمي للإحسان واللُّطف.  **نصائح سريعة مهمة** حول منافع ممارسة العرفان والامتنان وكيفية البدء.  **تفاعلي** 30 يومًا لتحدي الامتنان لتظهر الإحسان واللُطف تجاه نفسك.  **نشاط ممتع** لتدخل به البهجة في يوم شخص ما.  **رابط** للأعضاء للوصول السهل إلى بوابة المزايا.  **دورة تدريبية للأعضاء** بعنوان "إيجاد الإحسان واللُطف في مكان العمل."  **موارد لتدريب المديرين**، بما يتضمن "الامتنان في مكان العمل: تعزيز القادة للدافع والفاعلية في أثناء دعم الصحة النفسية في مكان العمل من خلال الامتنان." |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - تمتع بإمكانية الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - صلاحية وصول مستمرة إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع أشخاص تعتقد أنهم قد يجدون المعلومات مفيدة. |