**Dankbarkeit**

Der 13. November ist der Weltnettigkeitstag. Konzentrieren wir uns in diesem Monat auf das Positive mit Tipps und Ressourcen, um nett zu uns selbst zu sein und das Gute im Leben und in anderen zu schätzen.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  **Spezieller Artikel** darüber, warum Selbstreflexion, Selbstfürsorge und das Verarbeiten Ihrer Emotionen wichtig für Ihr psychisches Wohlbefinden sind.  **Spezieller Artikel** über die vielen Vorteile von Nettigkeit sich selbst und anderen gegenüber zu sein.  **Spezieller Artikel** anlässlich des Weltnettigkeitstags.  **Schnelle Tipps** über die Vorteile von Dankbarkeit und erste Schritte.  **Interaktive** 30-tägige Dankbarkeitsherausforderung, um nett zu sich selbst zu sein.  **Unterhaltsame Aktivität,** um jemandem eine Freude zu machen.  **Link** für den einfachen Zugang der Mitglieder zum Leistungsportal.  **Mitgliederschulung** „Nettigkeit am Arbeitsplatz schaffen“  **Schulungsressourcen für Manager,** einschließlich „Dankbarkeit am Arbeitsplatz: Führungskräfte erhöhen die Motivation und Effektivität und unterstützen die geistige Gesundheit am Arbeitsplatz durch Dankbarkeit.“ |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |