**La gratitude**

Le 13 novembre est la Journée mondiale de la gentillesse. Ce mois-ci, concentrons-nous sur le positif avec des conseils et des ressources pour être gentil avec nous-mêmes et montrer notre appréciation pour ce qu’il y a de bien dans la vie et chez les autres.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :**  **Un article vedette** expliquant pourquoi les vérifications personnelles, les soins personnels et le traitement de vos émotions sont essentiels au bien-être mental.  **Un article vedette** sur les nombreux avantages d’être gentil envers soi-même et envers les autres.  **Un article vedette** pour la Journée mondiale de la gentillesse.  **Des conseils rapides** sur les avantages de la pratique de la gratitude et sur la façon de commencer.  Un défi **interactif** de gratitude de 30 jours pour être gentil avec vous-même.  **Une activité amusante** pour égayer la journée de quelqu’un.  **Un lien** permettant aux membres d’accéder facilement à leur portail de prestations.  **Une formation des membres** « Créer de la gentillesse sur le lieu de travail ».  **Des ressources de formation pour les dirigeants**, notamment « La gratitude au travail : Les dirigeants améliorent la motivation et l’efficacité tout en soutenant la santé mentale au travail grâce à la gratitude ». |

[Voir la boîte à outils](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Dernières actualités :** découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois. |
|  | **Plus de ressources :** accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu :** accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour toutes et tous :** partagez les boîtes à outils avec les personnes qui pourraient en avoir l’utilité selon vous. |