**Gratitudine**

Il 13 novembre è la Giornata mondiale della gentilezza. Questo mese ci concentreremo sugli aspetti positivi offrendo spunti e risorse per essere gentili con noi stessi e mostrare apprezzamento per ciò che c’è di buono nella vita e negli altri.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Articolo in evidenza** sul perché sia fondamentale per il benessere mentale fare sempre il punto della situazione, prendersi cura di sé ed elaborare le proprie emozioni.  **Articolo in evidenza** sui tanti benefici dell'essere gentili con se stessi e con gli altri.  **Articolo in evidenza** per la Giornata mondiale della gentilezza.  **Suggerimenti rapidi** sui benefici del praticare la gratitudine e su come iniziare.  **Sfida interattiva** di gratitudine di 30 giorni per essere gentili con se stessi.  **Divertente attività** per rallegrare la giornata di qualcuno.  **Link** per far accedere facilmente i membri al portale dei vantaggi.  **Corso di formazione per i membri** “Creare gentilezza sul posto di lavoro”.  **Risorse per la formazione dei manager**, tra cui “Gratitudine sul lavoro: leader che incrementano motivazione ed efficacia supportando la salute mentale sul posto di lavoro attraverso la gratitudine.” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |