**감사 표시**

11월 13일은 세계 친절의 날입니다. 이번 달에는 스스로에게 친절을 베풀고 일상 생활에서 타인의 친절에 감사의 마음을 표시하는 요령 및 리소스를 통해 감사의 긍정적인 측면을 집중적으로 알아보겠습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  자신의 상태 확인, 자기 관리, 감정 관리가 정신적 웰빙에 중요한 이유에 대한 **특별 기고**.  본인과 타인에 대한 친절이 주는 혜택에 대한 **특별 기고**.  세계 친절의 날(World Kindness Day)을 위한 **특별 기고**.  감사를 표하는 행위의 혜택 및 시작하는 방법에 대한 **간단 팁**.  스스로에게 친절을 베풀기 위한 30일의 **대화식** 감사 표시 도전.  특별한 날을 위한 **재미난 활동**.  가입자가 혜택 포털에 쉽게 접근하기 위한 **링크**.  **가입자 교육 과정** “직장에서의 친절 실천.”  **관리자 교육 자료** “직장에서의 감사 표시: 리더는 동기와 효율성을 개선하고 감사 표시를 통해 직장 내 정신 건강을 지원.” |

[툴킷 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** - 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** - 추가 리소스 및 자체 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** - 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** - 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유합니다. |