**Wdzięczność**

13 listopada przypada Światowy Dzień Życzliwości. W tym miesiącu chcemy się skoncentrować na pozytywnych aspektach, przekazać wskazówki i zasoby, które pozwolą nam być miłym do siebie nawzajem i okazywać wdzięczność za to, co dobrego spotyka nas w życiu i za obecność innych ludzi.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł** wyjaśniający dlaczego sprawdzanie co słychać u siebie samego/samej, samoopiekowanie się sobą i przeżywanie emocji są kluczowe dla dobrego samopoczucia psychicznego.  **Wyróżniony artykuł** mówiący o wielu korzyściach płynących z bycia dobrym dla siebie i innych.  **Wyróżniony artykuł** na Światowy Dzień Życzliwości.  **Wskazówki** o korzyściach płynących z praktykowania wdzięczności i podpowiedź, jak zacząć to robić.  **Interaktywne** 30-dniowe wyzwanie praktykowania wdzięczności i bycia dla siebie dobrym i życzliwym.  **Zabawne zajęcie** pozwalające poprawić komuś dzień.  **Link** dla członków zapewniający łatwy dostęp do portalu świadczeń.  **Kurs szkoleniowy dla członków** „Jak stworzyć miejsce pracy pełne życzliwości i dobroci”  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „Wdzięczność w pracy: Liderzy zachęcający do większej motywacji i efektywności i jednocześnie wspierający zdrowie psychicznego w miejscu pracy poprzez praktykowanie wdzięczności”. |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** – uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |