**感恩**

11 月 13 日是国际善意日。本月，让我们关注积极的一面，提供一些建议与资源，善待自己，并对生活中的美好和他人的善意表达感激之情。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**  为何自我反省、自我关怀和处理自己的情绪对于心理健康如此重要的**专题文章**。  阐述善待自己和他人的诸多益处的**专题文章**。  介绍国际善意日的**专题文章**。  阐述践行感恩的益处以及如何开始表达感恩之情的**快速提示**。  为期 30 天的“善待自己”**互动**感恩挑战。  让他人一整天都心情愉悦的**趣味活动**。  供会员轻松访问其福利门户网站的**链接。**  **会员培训课程**“在职场中释放善意”。  **管理人员培训资源**，包括“在工作中表达感恩：领导人员通过表达感恩之情，促进职场心理健康，提升员工积极性与效率。” |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新话题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库**——继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **为每个人提供的支持——**如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |