**ÉBAUCHE DE COURRIEL POUR LES GESTIONNAIRES**

Nous sommes heureux d’annoncer que/qu’ NOM DE L’ENTREPRISE offre à l’ensemble de son personnel, une accès à MindWell, une plateforme de santé mentale qui offre une formation et des outils fondés sur des données probantes, lesquels augmentent la résilience, la santé et la sécurité psychologiques ainsi que la performance, tout en diminuant le stress. MindWell transforme le quotidien des gens, des équipes et des entreprises et leur apprend à se bonifier dans le monde d’aujourd’hui, lequel est en constante évolution.

Offrir l’accès à MindWell fait partie de notre engagement à [INSÉREZ l’objectif de votre entreprise, p. ex., créer un environnement de travail plus sécuritaire, assurer la sécurité psychologique de tout le personnel, améliorer le bien-être du personnel, etc.].

La plateforme MindWell possède trois composantes auxquelles les utilisateurs et les utilisatrices peuvent accéder après y avoir créé leur profil :

1. **Le Défi MindWell**, une formation en ligne qui enseigne la pleine conscience en action afin que les participants et les participantes puissent apprendre à intégrer la pleine conscience dans leur quotidien.

○ Le Défi ne prend que 5 minutes par jour et peut se suivre à tout moment, partout et sur tous les appareils. Une étude de la [Sauder School of Business](https://www.mindwellu.com/roi-of-workplacemindfulness) démontre que le Défi diminue le stress, augmente la résilience, bonifie le travail d’équipe et renforce les compétences de leadership.

○ Différent des applications de méditation, le Défi MindWell enseigne la « pleine conscience en action » afin que les participants et les participantes puissent apprendre à pratiquer la pleine conscience au cœur de leurs journées chargées et quelles que soient leurs activités.

1. **Le Studio Être**, un studio de pleine conscience en ligne qui offre des webinaires mensuels et des cours quotidiens de pleine conscience animés par des membres de MindWell et des spécialistes invités.
2. **Le Puits**, une bibliothèque de ressources sur la pleine conscience, la santé mentale et le bien-être, dont des vidéos, des infographies et plus encore!

Regardez cette [**courte vidéo**](https://www.mindwellu.com/dfi-30-jours-pleine-conscience)pour en savoir plus sur les avantages de la pleine conscience et sur le Défi MindWell.

**Ce que nous vous demandons**

Nous sommes ravis de lancer le [Défi MindWell](http://www.mindwellu.com/) le DATE, et nous aimerions obtenir votre soutien pour maximiser les avantages de cette formation pour ENTREPRISE. Votre participation à cette initiative aura des retombées positives sur vous, en tant que leader, sur votre personnel et sur toute l’entreprise.

● Veuillez rappeler aux membres de votre équipe de s’inscrire via \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

● S’ils ont besoin d’aide pour s’inscrire, dites-leur d’envoyer un courriel à register@mindwellu.com et l’équipe du Défi leur répondra.

● Répétez qu’il est démontré que le Défi réduit le stress, augmente la résilience et améliore le rendement – un personnel **plus calme, présent et concentré permet de créer un milieu de travail plus sécuritaire pour tout le monde.**

● Une fois que les membres de votre équipe suivent le Défi, envisagez de commencer vos rencontres en faisant jouer le balado « Prends 5 », qui peut être téléchargé à l’adresse<http://www.mindwellu.com/prends-5>. Posez-leur des questions sur leur expérience du Défi ou demandez-leur de parler de quelque chose de nouveau qu’ils remarquent dans le moment présent.

● Encouragez votre équipe à s’engager à assister ensemble une séance hebdomadaire en direct du Studio Être.

**Merci de contribuer à rendre cette expérience utile et significative pour tout le monde!**