**ÉBAUCHE DE COURRIEL POUR LE PERSONNEL**

Nous sommes ravis d’annoncer que le \_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_ offrira à l’ensemble de son personnel le Défi MindWell, une formation fondée sur des données probantes.

Cette formation en ligne ne prend que cinq minutes par jour et peut se suivre à tout moment, partout et sur n’importe quel appareil. Une [étude de la Sauder School of Business de l’Université de la Colombie-Britannique](http://www.mindwellu.com/evidence-business/) [en anglais] démontre d’ailleurs que la pleine conscience réduit le stress, augmente la résilience et améliore le rendement. Le Défi enseigne également la « pleine conscience en action » pour que les gens n’aient pas besoin de s’arrêter pour devenir **plus calmes, présents et concentrés. Le milieu de travail devient ainsi plus heureux et plus sain.**

Veuillez regarder cette courte [vidéo](http://www.mindwellu.com/video-challenge-introduction-fr) pour en apprendre davantage sur le Défi et les avantages qu’il a procurés à de grandes entreprises comme WestJet, Enbridge, l’Université de la Colombie-Britannique, etc.

**Inscription**

**Pour commencer :**

Le INSERT DATE, nous lançons notre premier Défi MindWell dans toute l’entreprise. Pour participer, vous devez vous créer un compte sur la plateforme MindWell.

1. Inscrivez-vous ici [insert company custom registration link]
2. Pendant le processus d’inscription, on vous demandera d’indiquer votre numéro de téléphone cellulaire si vous souhaitez recevoir un message texte quotidien comme rappel supplémentaire pour vous aider à intégrer cette nouvelle habitude saine dans votre vie.
3. On vous demandera également de choisir un ou une partenaire - toutes les personnes qui participent au Défi peut le faire avec une personne de son choix, y compris des personnes ne travaillant pas pour l’entreprise. Vous pouvez également inviter quelqu’un ultérieurement si vous ne savez pas encore qui inviter!

Si vous avez des questions sur le Défi MindWell ou que vous avez besoin d’aide pour vous inscrire, [**cliquez ici**](https://app.mindwellu.com/newFAQ-content-Registration) ou envoyez un courriel à **register@mindwellu.com**.

Une fois votre inscription complétée sur la plateforme MindWell, en plus du Défi MindWell, vous pouvez également consulter le Studio Être pour accéder à des séances quotidiennes de pleine conscience et des webinaires mensuels.

Merci de vous joindre à nous pour le Défi MindWell. Nous avons hâte de suivre la formation avec vous!