**PROJET D’ARTICLE POUR BLOGUE, INTRANET, INFOLETTRE DES EMPLOYÉS**

**\_\_\_\_\_\_ prend part à la « révolution de la pleine conscience »
en offrant une formation sur la pleine conscience
à l’ensemble des employés de l’organisation**

\_\_\_\_\_\_\_\_ offre une formation en ligne sur la pleine conscience à tous ses employés et à leurs partenaires afin de soutenir la santé mentale, d’augmenter la résilience et d’améliorer le bien-être en milieu de travail. En \_\_\_\_, l’organisation lance le Défi MindWell, fondé sur des faits.

« Étant donné l’environnement dynamique et haletant de la \_\_\_\_\_\_, nous tenons à offrir du soutien à nos équipes, affirme NOM, TITRE. Nous sommes ravis de faire profiter l’organisation des avantages de la pleine conscience puisque celle-ci cadre bien avec l’engagement en continu de notre organisation \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. »

Le Défi pleine conscience de 30 jours a notamment été utilisé à la Commission de la santé mentale du Canada, à l’Université de la Colombie-Britannique, chez WestJet, chez Coca-Cola, à la Faculté de droit de l'Université Harvard. Une [étude de la Sauder School of Business de l’Université de la Colombie-Britannique](http://www.mindwellu.com/evidence-business/) [en anglais] démontre 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.