**ÉBAUCHE DE COURRIEL POUR LES GESTIONNAIRES**

Le DATE, nous sommes ravis d’offrir la formation de MindWell, [*Prends 5 au quotidien*](https://www.mindwellu.com/prends5-video), à toute l’entreprise et nous aimerions obtenir votre soutien pour maximiser les bienfaits 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 puisqu’un personnel plus calme, présent et concentré entraîne un environnement de travail plus sécuritaire et productif pour tout le monde.

Mais qu’est-ce que *Prends 5 au quotidien*?

*Prends 5 au quotidien* est une formation en ligne conçue pour les personnes qui veulent diminuer leur taux de stress, améliorer leur bien-être, se sentir mieux et rebondir plus facilement quand elles subissent des facteurs de stress.

La bonne nouvelle?

Tout cela est possible en seulement 5 à 10 minutes par jour lorsque vous vous connectez à la plateforme de MindWell sur tout appareil pour obtenir votre dose quotidienne de Prends 5. En d’autres termes, vous découvrirez des outils simples et efficaces, documentés par les chercheurs pour leur capacité à diminuer le stress et favoriser la résilience, le travail en équipe et les compétences de leadership.

Imaginez comment la vie serait agréable si toute votre équipe se présentait au travail en étant plus reposée, moins stressée et plus apte à rebondir face aux facteurs de stress comme des délais serrés, la pénurie de personnel, etc.

C’est ici que vous intervenez. Nous vous demandons de mener par l’exemple et de suivre la formation *Prends 5 au quotidien* en plus d’encourager votre équipe à en faire autant. Plus nous sommes nombreux et nombreuses à récolter les bienfaits de ce programme, plus les retombées seront positives pour tout le monde.

**Ce que nous vous demandons :**

1. Inscrivez-vous pour créer votre compte MindWell si vous ne l’avez pas déjà fait et inscrivez-vous à *Prends 5 au quotidien*. app.mindwellu.com/COMPANYTOKEN/T5D
2. Promouvez le programme au sein de votre équipe en l’informant des bienfaits mentionnés ci-dessus, et pendant les réunions, rappelez-lui de s’y inscrire. Pour obtenir de l’aide pour s’inscrire, dites-lui d’envoyer un courriel à register@mindwellu.com et l’équipe de MindWell l’aidera à le faire. Vous n’êtes pas responsable de gérer les problèmes techniques.
3. Établissez une date de commencement pour vous et votre équipe afin de commencer la formation ensemble. Suivre le programme en groupe favorise la responsabilisation et l’engagement de l’équipe.
4. Lorsque votre équipe a commencé *Prends 5 au quotidien,* envisagez la possibilité de commencer les réunions/quarts/projets en exécutant un exercice Prends 5 en équipe et en offrant à vos collègues la possibilité de vous faire part de leurs apprentissages.
5. Surtout, rappelez-vous que chaque fois qu’un exercice Prends 5 est accompli, cela améliore le milieu de travail et le bien-être de tout le monde.

**Merci de nous aider à faire en sorte que cette expérience ait des bienfaits et des retombées positives pour tout le monde!**