

Building Resilience and Adaptability


Available in ENG, JP, VN, YUE, ZHS


Practising mindfulness can be a powerful tool for enhancing resilience, preventing burnout, and finding calm amongst daily challenges. This campaign shines light on the practical strategies for incorporating mindfulness at work that can bring many benefits like stress reduction, emotional regulation, and enhanced focus and productivity.



How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 1 July 2024

ENG

Copy	Images to attach
<p>🌱 Mindfulness might seem like an unaffordable luxury at work. But is it really? The idea of being fully present and engaged isn't new.</p> <p>In a world where pings, notifications, and distractions constantly bombard us, it's time to try something different. Establishing consistent routines can improve focus, minimise procrastination, and help you achieve a productive flow state where work feels seamless and time flies.</p> <p>Discover how to begin your mindfulness journey with our wellbeing benefit, Intellect, and explore four work habits to practise. Start tomorrow and see where it leads.</p> <p>Ready to check in with yourself more regularly? Book a session with an Intellect professional right from the Care tab.</p> <p>If you haven't already, head over to Intellect Web (please hyperlink here) on your desktop, sign up with your work email address and use the code [CODE]/ continue with SSO (delete the non-applicable one) to create an account or log in.</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>Consult an Intellect professional today on app.intellect.co to start your journey towards personal and professional growth!</p>

Copy	Images to attach
<p>🌱 職場でのマインドフルネスは、手が届かない贅沢のように思えるかもしれませんが、本当にそうでしょうか？「今ここ」に完全に集中するという考え方は新しいものではありません。</p> <p>着信音や通知など、気が散るようなものが絶え間なく飛び交う世の中で、何か違うことを試してみませんか？一貫したルーチンを定めることで、集中力を高め、先延ばし癖を最小限に抑えることができます。仕事がスムーズに感じられ、時間があっという間に過ぎていくような生産的なワークフローも実現可能です。</p> <p>ウェルビーイングの福利厚生サービス「Intellect」でマインドフルネスの旅を始める方法と、実践すべき4つの仕事習慣を学びましょう。早速明日からお試してください。</p> <p>より定期的に自分と向き合う準備ができている方は、Intellectアプリの「セッション」からプロによるコーチングセッションをご予約ください。</p> <p>まだの方は、デスクトップの Intellect Web (please hyperlink here) にアクセスし、勤務先のEメールアドレスでサインアップし、コード[CODE]/ continue with SSO (delete the non-applicable one) を使用してアカウントを作成、またはログインしてください。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>The image is a promotional graphic for the Intellect app. It features the Intellect logo at the top, followed by the title 'マインドフルな仕事の習慣を 毎日の習慣に'. Below the title are four key habits listed in yellow rounded rectangles: 1. 深呼吸エクササイズ (Deep breathing exercise) - Start the day with a mindful meditation. 2. チェックイン (Check-in) - Take a short break to confirm thoughts and feelings. 3. コミュニケーション (Communication) - Practice active listening and mindful communication. 4. 感謝ジャーナリング (Gratitude journaling) - Reflect on things you're grateful for at the end of the day. At the bottom, there's an illustration of two people working at a computer, and a footer with the URL app.intellect.co and a call to action.</p> <p>今すぐ app.intellect.co でインテレクトのプロフェッショナルにご相談ください。個人とプロフェッショナルの成長への旅を始めましょう！</p>

Copy	Images to attach
<p> Chánh niệm có thể được xem như một sự xa xỉ không thể đạt được ở nơi làm việc. Nhưng điều đó có thực sự đúng? Ý tưởng của việc hiện diện và gắn kết trọn vẹn không hề mới.</p> <p>Trong một thế giới mà những tiếng tinh tinh của thông báo và sự xao lãng liên tục tấn công chúng ta thì đó là lúc để thử điều gì đó khác biệt. Thiết lập một thói quen nhất quán có thể cải thiện sự tập trung, giảm thiểu sự trì hoãn, và giúp bạn đạt được một trạng thái trôi chảy hiệu quả khiến công việc trở lên liền mạch và thời gian trôi nhanh chóng.</p> <p>Khám phá cách thức để bắt đầu hành trình chánh niệm của bạn cùng với Intellect - phúc lợi sức khỏe của chúng ta - và khám phá bốn thói quen công việc để thực hành. Hãy bắt đầu vào ngày mai và xem nó sẽ đưa bạn đi đến đâu.</p> <p>Sẵn sàng để rà soát bản thân thường xuyên hơn hay chưa? Hãy đặt lịch một phiên cùng với một chuyên gia Intellect từ mục Chăm sóc.</p> <p>Nếu bạn chưa làm vậy, hãy truy cập Intellect Web (please hyperlink here) trên máy tính để bàn của bạn, đăng ký bằng email công việc của bạn và sử dụng mã [CODE] hoặc tiếp tục với SSO (delete the non-applicable one) để tạo một tài khoản và đăng nhập.</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>intellect</p> <h2>Xây dựng những thói quen làm việc chánh niệm vào lịch trình hàng ngày</h2> <ul style="list-style-type: none"> Bài tập hít thở sâu Bắt đầu một ngày với một hoạt động thiền chánh niệm. Đi đến mục Khám phá của ứng dụng Intellect và nhấp vào Thiền. Rà soát Nghỉ một quãng ngắn để rà soát những cảm xúc và suy nghĩ của bạn. Đi đến mục Khám phá trên ứng dụng Intellect và nhấp vào Nhật ký phản chiếu để viết chúng xuống. Giao tiếp Thực hành lắng nghe chủ động và giao tiếp chánh niệm trong các tương tác. Đi đến mục Khám phá trên app.intellect.co và nhấp vào Thúc đẩy năng suất để phát triển các kỹ năng cộng tác hoặc học cách giao tiếp về những nhu cầu của bạn. Nhật ký biết ơn Kết thúc mỗi ngày làm việc bằng việc phản chiếu về những điều mà bạn biết ơn. Đi đến mục Khám phá trên ứng dụng Intellect và nhấp vào Nhật ký biết ơn để bắt đầu. <p>Tham gia tư vấn với một chuyên gia của Intellect ngay hôm nay trên app.intellect.com để bắt đầu hành trình hướng tới sự phát triển cá nhân và chuyên môn của bạn!</p>

Copy	Images to attach
<p> 正念在工作中可能看起來像是一種奢侈，不過真的嗎？全神貫注和投入的概念並不新鮮。</p> <p>在一個不斷被信息、通知和干擾轟炸的世界裡，是時候嘗試一些不同的方法了。建立一致的日常例行事項可以提高專注力，減少拖延，並幫助你進入一種高效的工作狀態，讓工作變得無縫且讓時間飛逝。</p> <p>探索如何開始你的正念之旅，使用我們的福利應用程式Intellect，並探索四種工作習慣來實踐。明天開始使用看看它會怎樣對工作狀態起作用吧。</p> <p>準備好更加定期地關心自己了嗎？直接從“關懷”選項預訂一次Intellect專業人士的會談吧。</p> <p>如果你還沒有建立帳戶或登入，在你的裝置上前往 Intellect網站 (please hyperlink here), 使用您的工作電子郵件地址註冊並 使用代碼use the code [CODE]/ 繼續 SSO (delete the non-applicable one) 建立帳戶或登入。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>The graphic features the Intellect logo at the top, followed by the title "將正念習慣融入你的日常作息". Below this are four key features listed in yellow rounded rectangles: "深呼吸練習" (Deep breathing practice), "簽到" (Check-in), "溝通" (Communication), and "感恩日記" (Gratitude journal). Each feature includes a brief description and a call to action to explore the app. At the bottom, there is an illustration of two people working at a computer, and a footer with the text: "今天就瀏覽app.intellect.co 諮詢Intellect專業人士 開始您的個人和職業成長之旅吧！"</p>

Copy	Images to attach
<p>🌱 正念在工作中似乎是一种不可承担的奢侈。但真的是这样吗？保持全身心投入和专注并不是一个新概念。</p> <p>在这个充满提示音、通知和干扰的世界里，是时候尝试一些新的东西了。建立一致的日常习惯可以提高注意力，最大限度地减少拖延，并帮助您实现高效的流畅状态，让工作很顺利，时间过得飞快。</p> <p>了解如何利用我们的健康福利“Intellect”开始您的正念之旅，并探索四种需要练习的工作习惯。从明天开始，看看它将如何帮助您。</p> <p>准备好定期关怀自己了吗？从关怀(Care)界面页预约与Intellect 专业人士的咨询。</p> <p>如果您还没有app, 可以在电脑上打开 Intellect Web (插入链接)，使用您的工作邮件以及注册码[注册码]/ SSO (删掉不适用的)来创建账户或者登录。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>The image is a promotional graphic for the Intellect app. It features the Intellect logo at the top left. The main headline in Chinese reads '将正念工作习惯融入你的日常作息中' (Integrate mindfulness work habits into your daily routine). Below this, there are four key features listed in yellow rounded rectangles: '深呼吸练习' (Deep breathing exercise), '签到' (Check-in), '沟通' (Communication), and '感恩日记' (Gratitude journal). Each feature is accompanied by a brief description in Chinese. At the bottom, there is an illustration of two people working at a computer, and a call to action: '今天就通过 app.intellect.co 咨询 Intellect 专业人士 开启你的个人和职业成长之旅吧!' (Start your personal and professional growth journey today by consulting an Intellect professional through app.intellect.co!).</p>