

# World Mental Health Day


Available in ENG, JP, VN

To raise awareness of World Mental Health Day by encouraging individuals to take active steps toward prioritising their mental wellbeing. The campaign aims to foster open conversations, promote self-care practices, and emphasise the importance of mental health in daily life.

**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:** 10 October 2024


ENG

Copy	Images to attach
<p>♥ This World Mental Health Day, the message is clear: It's Time to Prioritise Mental Health in Our Everyday Lives. Whether you're balancing work, personal responsibilities, or simply trying to stay afloat, mental health matters.</p> <p>Take this day to reflect, engage in meaningful conversations, and act. Start with our self check-in guide from our wellbeing benefit, Intellect.</p> <p>To deepen your journey, check out recordings from Intellect's Mental Health Festival:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Building Your Personal Self-Care Plan</a></li><li>• <a href="#">Coaching vs. Therapy</a></li><li>• <a href="#">Casting the Spotlight on Emotions</a></li><li>• <a href="#">Move, Eat, and Budget Better: Small Habits for a Holistically Better Life</a></li></ul> <p>Take a moment to listen from experts and turn insights into action for the most important person in your life: you.</p> <p>For ongoing support, Intellect's coaching services provide expert guidance to help you take meaningful actions based on what you learn. Book a session with an Intellect coach today to receive personalised advice tailored to your mental health journey!</p> <p>If you haven't already, visit <a href="#">Intellect Web</a> (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 to start booking a session.</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, <b>right click the image</b> then select "Save image as" to save the image.</p> <p><a href="#">PNG version</a> <a href="#">GIF version</a></p>  <p>The graphic is titled "intellect A Quick Self Check-In" and features a 3x3 grid of questions, each with a corresponding illustration. The questions are: "How am I feeling right now?", "What thoughts are running through my mind?", "What do I need at this moment - rest, connection, or space?", "What is one thing I am grateful for today?", "What small step can I take right now to support my wellbeing?", "Do I want to talk to a professional about my feelings?", and "How am I feeling right now?". The illustrations include a person thinking, a person with arms raised, a person hugging another, a hand holding a heart, a person with a magnifying glass over gears, and a person holding a smartphone. The URL "app.intellect.co" is at the bottom.</p>

**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:** 10 October 2024


JP

Copy	Images to attach
<p>♥ 今年の世界メンタルヘルスデーのメッセージは明確です: 日常生活において、心の健康を優先すべき時代です。仕事やプライベートをうまく両立させていると感じる人にも、なんとか1日を乗り越えたと感じる人にも、メンタルヘルスは重要です。</p> <p>今日という日を振り返り、有意義な会話をし、行動へ移しましょう。まずは福利厚生サービス「Intellect」のセルフチェックイン・ガイドから始めましょう。</p> <p>心のケアへの理解を深めるために、先日開催されたIntellectのメンタルヘルス・フェスティバルの録画(英語)をチェックしてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">パーソナル・セルフケア・プランの作成</a></li><li>• <a href="#">コーチングとセラピーの違い</a></li><li>• <a href="#">感情に焦点を当てる</a></li><li>• <a href="#">動く、食べる、節約する: より良い人生のための小さな習慣</a></li></ul> <p>専門家の意見に耳を傾け、あなたの人生で最も大切な人、つまり、あなた自身のために、得た学びを行動に移しましょう。</p> <p>Intellectのコーチングサービスでは、あなたが学びを通して有意義な行動を起こすお手伝いをします。今すぐIntellectのコーチとのセッションを予約し、あなたのメンタルヘルス・ジャーニーに合わせた個別アドバイスを受けてみましょう!</p> <p>まだの方は、デスクトップの <a href="#">Intellect Web</a> (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 <b>[CODE]/ continue with SSO</b> (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, <b>right click the image</b> then select <b>"Save image as"</b> to save the image.</p> <p><a href="#">PNG version</a> <a href="#">GIF version</a></p>  <p>The graphic is a 3x3 grid of colored boxes with text and illustrations. The top row has a green box with '今、どんな気持ちなんだろう?' and a person thinking; a blue box with '頭の中を駆け巡っている考えは何だろう?' and a person with arms raised; and a yellow box with '必要なのは休息、つながり、それとも空間?' and a person hugging another. The middle row has a pink box with '今日、私が感謝していることは何だろう?' and a hand holding a heart; an orange box with '自分のウェルビーイングのために今すぐできる小さな一歩は?' and a person with a magnifying glass over gears; and a light green box with '自分の気持ちをプロに相談してみたい?' and a person with a smartphone. The bottom row has a light blue box with 'app.intellect.co'.</p>

**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:** 10 October 2024

VN

Copy	Images to attach
<p>♥ Ngày Sức Khỏe tâm thần thế giới năm nay, thông điệp rất rõ ràng: Đã đến lúc ưu tiên sức khỏe tâm thần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Cho dù bạn đang cân bằng công việc, trách nhiệm cá nhân, hay đơn giản là cố gắng giữ vững tinh thần, sức khỏe tâm thần luôn quan trọng.</p> <p>Hãy dành ngày hôm nay để suy ngẫm, tham gia vào những cuộc trò chuyện ý nghĩa và hành động. Bắt đầu với hướng dẫn tự kiểm tra sức khỏe tâm thần của chúng ta từ Intellect - chương trình phúc lợi sức khỏe. Để đào sâu hành trình của bạn, hãy xem các video từ Ngày hội Sức khỏe tâm thần của Intellect:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Xây dựng kế hoạch tự chăm sóc bản thân của bạn</a></li><li>• <a href="#">Khai vấn với Tri liệu</a></li><li>• <a href="#">Tập trung chú ý vào cảm xúc</a></li><li>• <a href="#">Vận động, Ăn uống và Quản lý tài chính tốt hơn: Những thói quen nhỏ cho cuộc sống toàn diện hơn</a></li></ul> <p>*Các phiên này được thực hiện bằng tiếng Anh</p> <p>Hãy dành thời gian lắng nghe các chuyên gia và biến những hiểu biết thành hành động cho người quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn: chính bạn.</p> <p>Để được hỗ trợ lâu dài, các dịch vụ khai vấn của Intellect cung cấp sự hướng dẫn chuyên nghiệp, giúp bạn thực hiện những hành động ý nghĩa dựa trên những gì bạn học được. Đặt một buổi khai vấn với chuyên gia của Intellect ngay hôm nay để nhận được lời khuyên cá nhân hóa phù hợp với hành trình sức khỏe tâm thần của bạn!</p> <p>Nếu bạn chưa đăng ký, hãy truy cập vào <a href="#">trang web của Intellect</a> ((please hyperlink here) trên máy tính của bạn. Đăng ký bằng email công việc của bạn và sử dụng mã [CODE] / tiếp tục với SSO (delete the non-applicable one) để tạo tài khoản hoặc đăng nhập và bắt đầu đặt lịch buổi khai vấn.</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, <b>right click the image</b> then select "<b>Save image as</b>" to save the image.</p> <p><a href="#">PNG version</a> <a href="#">GIF version</a></p>  <p>The graphic is titled "intellect Tự rà soát nhanh" (Self-check quickly). It features a 3x3 grid of colored boxes with text and illustrations. The top row includes: "Tôi đang cảm thấy thế nào ngay bây giờ?" (How do I feel right now?) with a person thinking; "Những suy nghĩ nào đang chạy qua trong tâm trí của tôi?" (Which thoughts are running through my mind?) with a person celebrating; "Tôi cần gì vào lúc này - nghỉ ngơi, kết nối, không gian riêng?" (What do I need now - rest, connection, alone time?) with a person hugging another. The middle row includes: "Một điều tôi thấy biết ơn trong ngày hôm nay là gì?" (What am I grateful for today?) with a hand holding a heart; "Một bước nhỏ nào tôi có thể thực hiện ngay bây giờ để hỗ trợ cho sức khỏe của tôi?" (What small step can I take now to support my health?) with a person using a magnifying glass on a gear; "Tôi có muốn nói chuyện với một chuyên gia về cảm xúc của tôi không?" (Do I want to talk to a specialist about my feelings?) with a person on a phone. The bottom of the graphic has the URL "app.intellect.co".</p>