

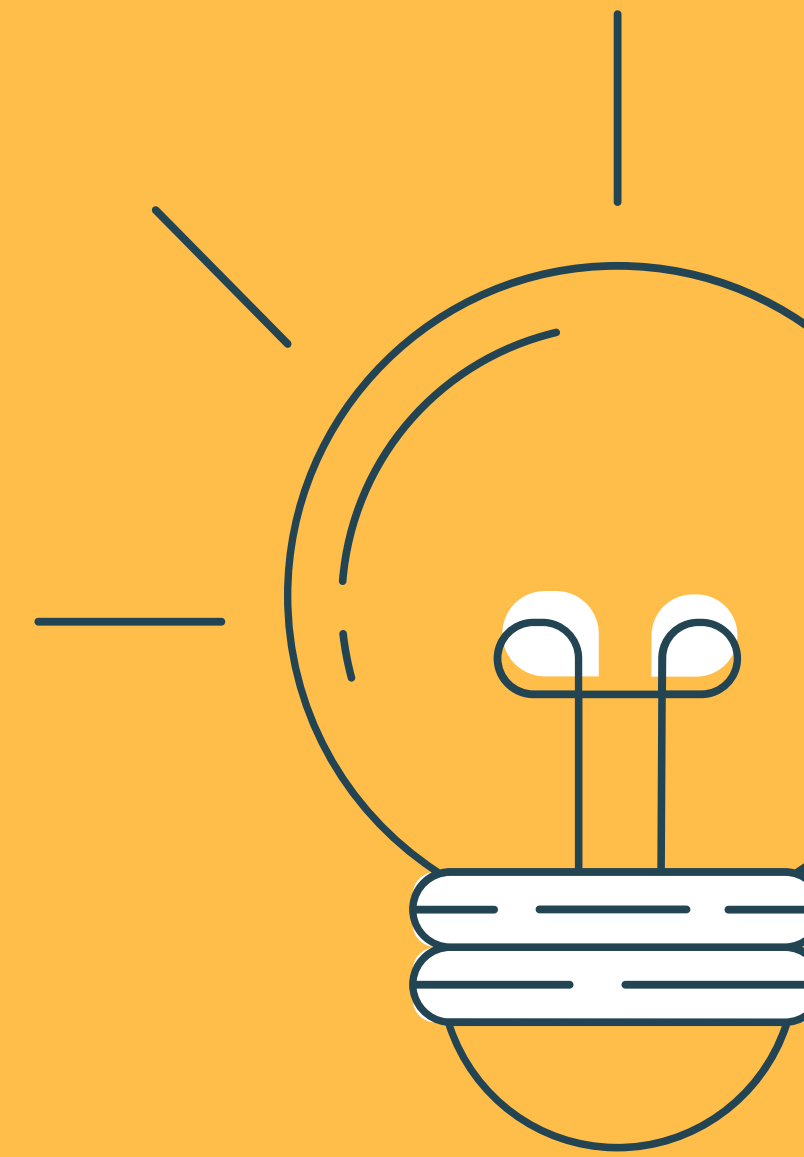
# MINDLAB

CREATING HEALTHY MINDS

Des programmes pour vous aider  
à comprendre et à améliorer  
votre bien-être mental.

# EN QUOI POUVONS-NOUS AIDER ?

Nos modules proposent des outils et techniques également utilisés en psychothérapie et visant à vous accompagner afin de développer de nouvelles aptitudes vous permettant de redevenir maître de votre propre vie.



# Quels programmes?

Gérer son stress

Gestion des émotions

Mieux dormir

Dépression

Hypocondrie

Pleine conscience et méditation

...



# EN QUOI CONSISTE UN PROGRAMME



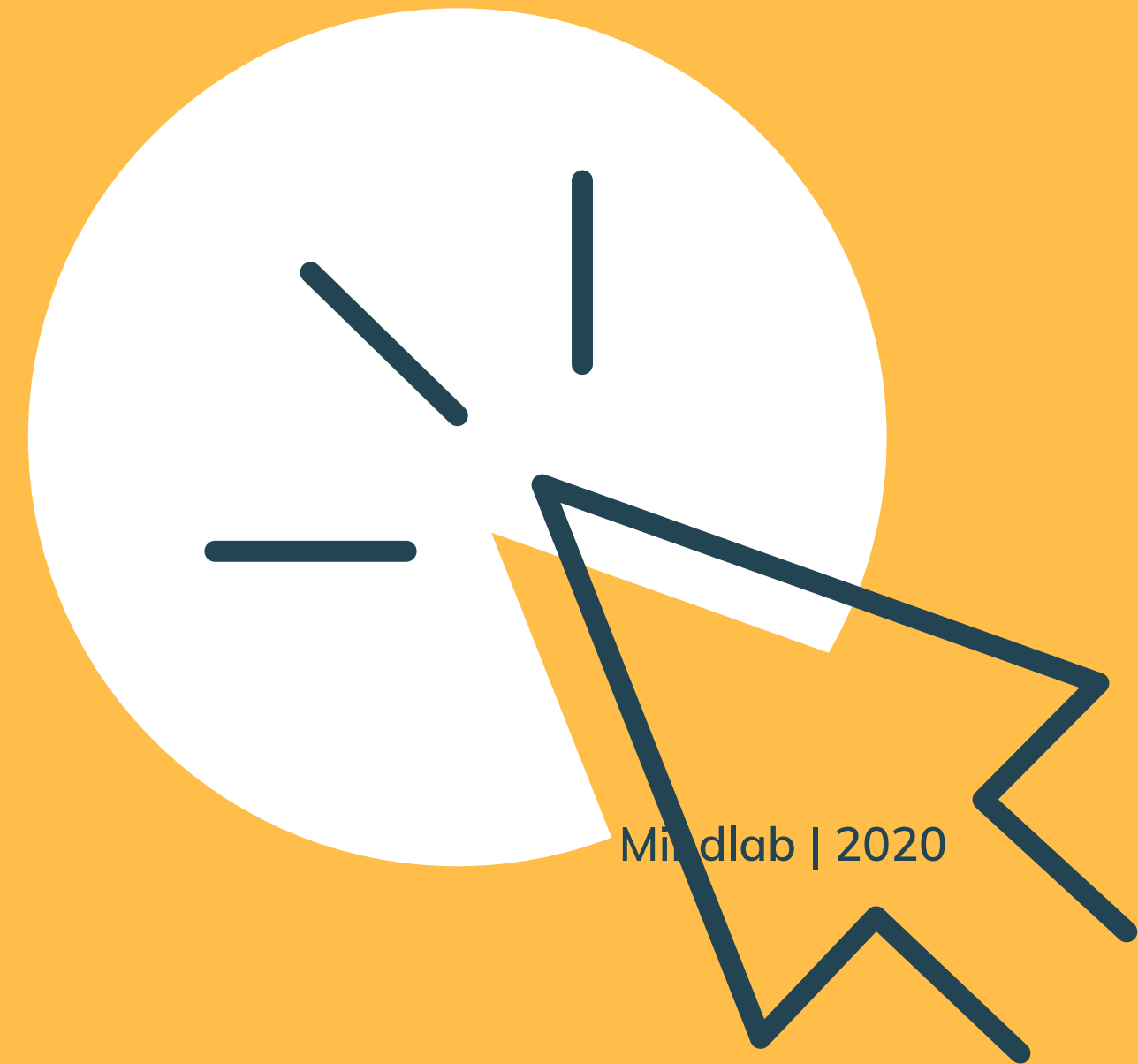
# COMMENT ÇA MARCHE?

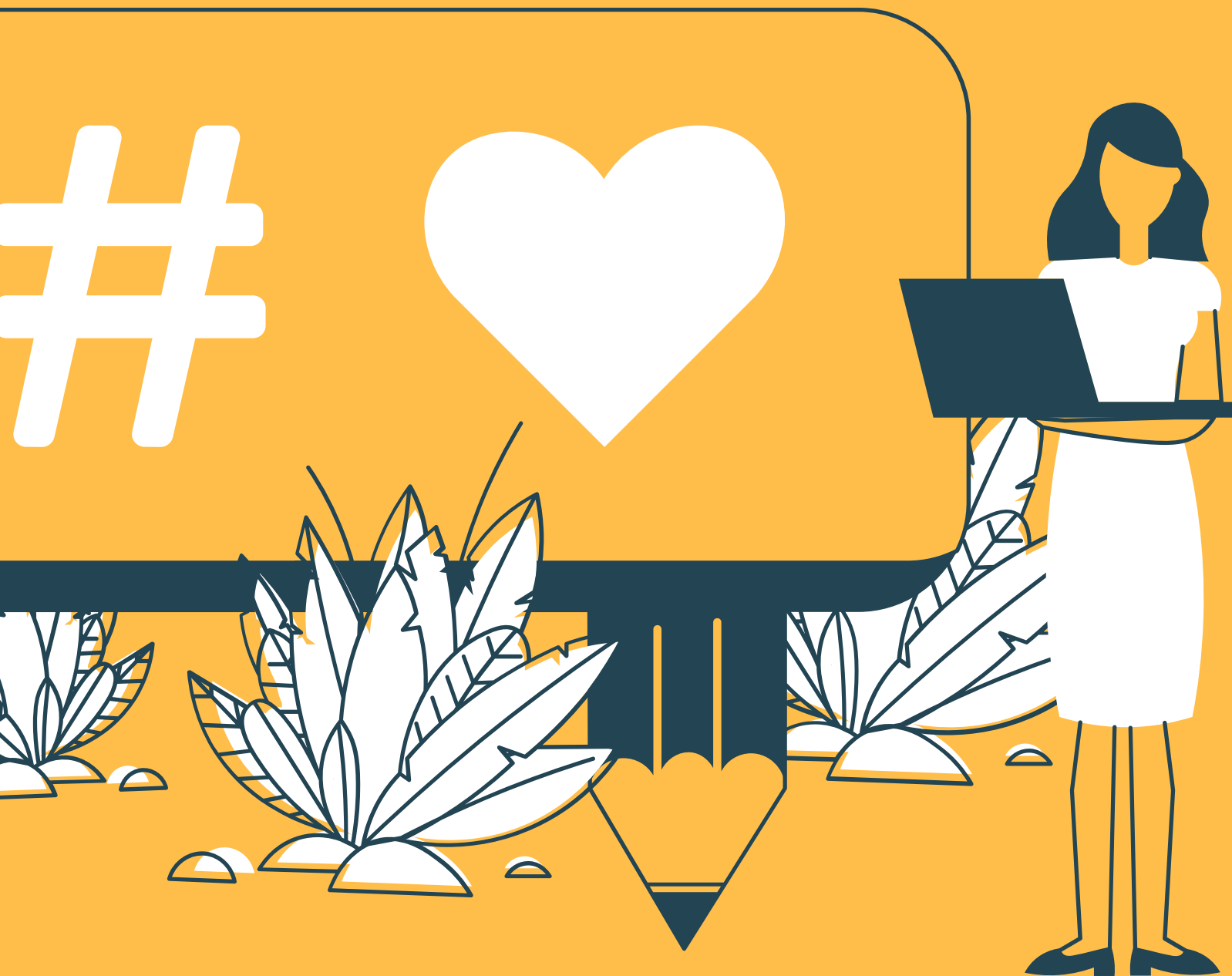


# TOUT D'ABORD



Utilisez **google chrome**  
comme navigateur





## Étape 1: Créer un profil

Vous avez besoin d'une adresse e-mail personnelle et valide

## Étape 2: Connectez-vous à votre compte

## Étape 3: Parcourez les programmes



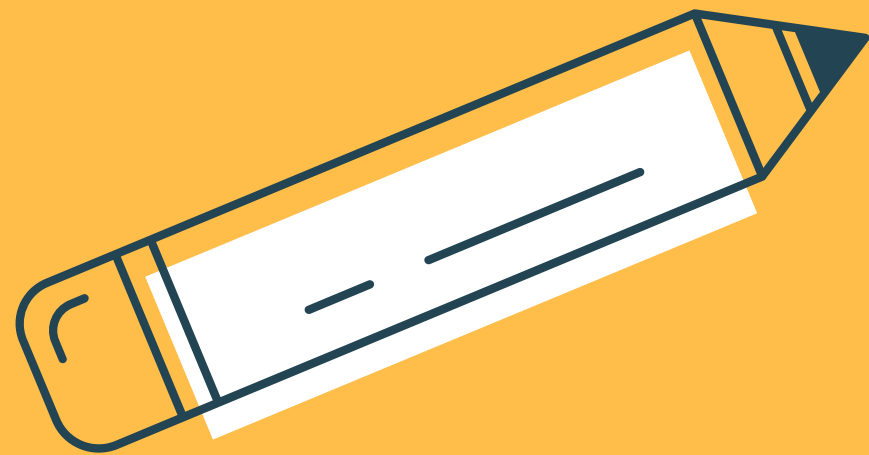
# ACCÈS EMPLOYÉS

Mindlab est mis à votre disposition par votre employeur ? Dans ce cas, vous y avez accès grâce au « code d'entreprise ». Ce code vous sera transmis par e-mail par votre service RH.

Commencez par créer un compte personnel sur la plateforme Mindlab. Un fois connecté, vous pouvez introduire le code d'entreprise sur la page d'accueil, dans le champ « Accès entreprise ». Dès que vous l'aurez fait, vous pourrez débiter les modules.



# PARCOURIR UN MODULE D'E-LEARNING



Parcourez un programme à votre propre rythme. Vous pouvez l'interrompre et le reprendre à tout moment. Choisissez le rythme qui vous semble confortable et agréable.

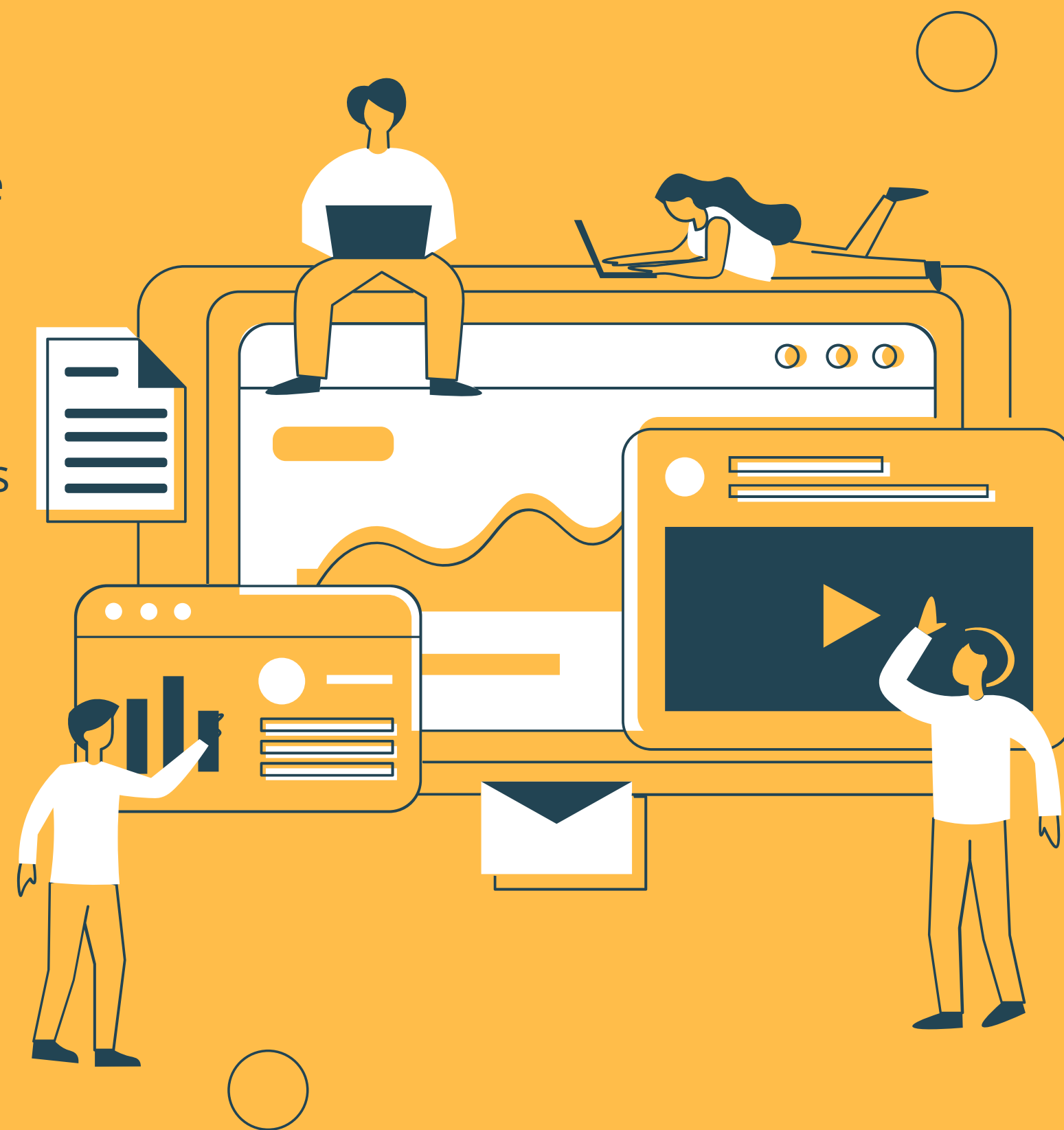
L'important est de « pratiquer » suffisamment entre-temps et de vous accorder le temps nécessaire pour traiter les informations. Les cours restent accessibles. Vous pouvez donc les lire et les relire plusieurs fois. En réalité, c'est même recommandé.

# TOOLBOX

Votre toolbox est votre espace de travail personnel. Ce toolbox est scindé en 4 rubriques:

## **Progrès:**

Cette rubrique vous permet de suivre vos progrès dans divers domaines. Y figurent les modules que vous avez commencés ainsi que votre état d'avancement. À chaque fois que vous visitez le site, vous verrez apparaître, sur la page d'accueil, un baromètre de l'humeur. Vous pouvez suivre l'évolution de celui-ci dans la rubrique « Progrès ». Cet outil peut vous aider à vous observer. Vous préférez ne pas le compléter ? Aucun problème, il vous suffit de cliquer sur la croix.



# TOOLBOX

## *Tests*

Cette rubrique vous propose différents tests psychologiques validés. Cela peut vous donner une image objective de la sévérité de vos symptômes. Ces tests n'indiquent pas si vous avez terminé ou non un module, ils peuvent en effet être utiles à tout le monde. Les tests servent toutefois d'outil de dépistage visant à vous orienter en temps utile vers une aide individuelle.



# TOOLBOX

## **Mes exercices**

Dans cette rubrique, vous pouvez retrouver tous les exercices que vous avez réalisés au fil des modules. Elle vous permet d'accéder rapidement aux exercices afin que vous continuiez à vous entraîner.

## **Aide d'urgence**

Si vous ressentez le besoin d'une forme de soutien plus intensif, nous pouvons vous aider en vous orientant de manière ciblée. Ces informations figurent ici.



# COMMENCE!



Visitez [www.mindlab.be](http://www.mindlab.be) et créez un compte

[Cliquez ici](#)

# QUESTIONS OU SUGGESTIONS?

Nous voudrions savoir! En tant que start-up, nous accueillons vos commentaires.

## **Email**

[info@mindlab.be](mailto:info@mindlab.be)

## **Website**

[www.mindlab.be](http://www.mindlab.be)

