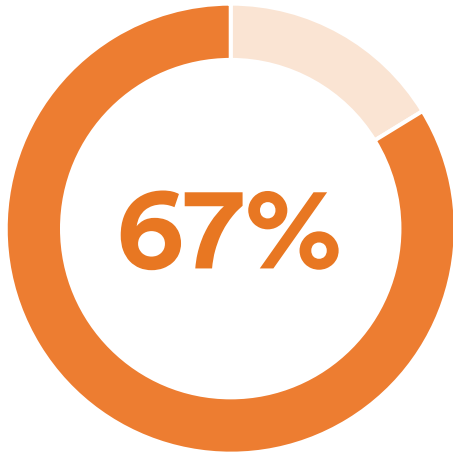


Program Dukungan FWD Mind Strength

Karena kesehatan mental itu penting





Orang di Indonesia percaya kesehatan mental menjadi salah satu masalah paling kritis sekarang ini*

**) Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Internasional oleh FWD Group (2022)*



1/3 orang di Indonesia mengalami gejala stres, depresi, dan kecemasan

Mengalami **stress berat**

7%

Mengalami **depresi berat**

9%

Mengalami **cemas berlebihan**

19%

**Research secara internal oleh FWD Insurance tahun 2023*

Apa yang dapat kamu lakukan agar kesehatan mentalmu tetap terjaga?

Berolah-raga



Hang-out



Bermain dengan anak



Melukis



Mendengarkan lagu *favorite*



Piknik bersama keluarga



Selain dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif,

FWD Insurance membantu kamu untuk menjaga kesehatan mental melalui Program Dukungan FWD Mind Strength



Program Dukungan FWD Mind Strength hadir sebagai sebuah platform digital tanpa biaya tambahan, dengan proposisi inovatif yang memberikan layanan dukungan untuk kesehatan mental yang memungkinkan masyarakat Indonesia memperkuat pikiran mental secara proaktif, privat, dan positif.

Program dukungan ini merupakan hasil pengembangan dan kolaborasi antara FWD Insurance dengan penyedia layanan kesehatan mental digital berskala internasional. Program ini dapat diakses oleh siapa saja baik nasabah maupun non-nasabah FWD Insurance (bagi kamu yang berusia 18 tahun ke atas) melalui tautan fwd.co.id/mindstrength

Memperkuat mental kamu lebih mudah dari yang kamu pikirkan jika kamu mendapatkan platform yang tepat

Dengan Program Dukungan FWD Mind Strength, kamu memiliki platform yang kamu butuhkan.

Program ini termasuk:



Mengetahui kondisi kesehatan mental dengan Penilaian Mind Strength



Melatih kesehatan mental melalui Mind Master Class



Berbicara dengan profesional kesehatan mental melalui ThoughtFullChat* pada Mind Guidance Session

Layanan Penilaian Mind Strength

Cek kesehatan mentalmu melalui Penilaian Mind Strength⁽¹⁾ dengan kuesioner pemeriksaan sederhana⁽²⁾

Sama seperti pemeriksaan dokter gigi yang berkala, kamu bisa melakukan Penilaian Mind Strength hanya **dalam hitungan menit**



Selama 2 minggu terakhir, Saya sangat gelisah sehingga saya kesulitan untuk duduk tenang.



Selama 2 minggu terakhir, Saya tidak mau makan atau saya makan terlalu banyak.



Ambil langkah proaktif untuk mengetahui kesehatan mentalmu hanya dengan **21 pertanyaan** dan kamu akan mendapatkan hasil skor Mind Strength serta opsi dukungan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan mental.

Catatan:

1. Hasil dari penilaian dimaksudkan hanya untuk tujuan informasi kesehatan dan gaya hidup sehat. Sehingga hasil yang diberikan tidak dapat dianggap sebagai pemberian saran medis atau tidak dimaksudkan untuk digunakan sebagai tujuan medis dalam diagnostik apa pun. Kamu tidak seharusnya mengandalkan informasi atau hasil yang diberikan dalam website/aplikasi ini sebagai pengganti saran medis, diagnosa atau perawatan profesional. Jika kamu memiliki kekhawatiran atau pertanyaan tentang kesehatan kamu atau informasi pada website atau layanan, kamu sebaiknya dapat berkonsultasi dengan tenaga medis profesional atau tenaga kesehatan profesional lainnya.
2. Kuis pemeriksaan untuk Penilaian Mind Strength sudah tervalidasi secara ilmiah dan dikembangkan oleh Koa Health. Koa Health adalah penyedia layanan kesehatan mental digital yang menawarkan solusi kesehatan mental terpadu, dari meningkatkan kesejahteraan hingga mendukung perawatan untuk berbagai gangguan mental umum. Solusi Koa Health merupakan layanan yang dirancang khusus dengan hasil yang terbukti bagi penggunanya. Didukung oleh investor seperti Telefónica, Ancora Finance Group dan Wellington Partners; Koa Health memanfaatkan teknologi dan penelitian yang memungkinkan orang untuk mengubah perilakunya dengan dukungan yang efektif, mudah diakses, serta sesuai dengan kondisi mereka yang berbeda-beda. Berkantor pusat di Belanda, Koa Health beroperasi di Barcelona, Amerika Serikat, dan Inggris.

FWD Mind Strength

Layanan program dukungan
tanpa biaya tambahan



Materi untuk melatih kesehatan mental melalui beberapa aktivitas sederhana melalui video latihan meditasi qigong yang dipandu oleh:

Vitayanti Wardoyo, instruktur bersertifikat Bali Qigong Academy dari Hening Space.

Bersama Vitayanti Wardoyo dari Hening Space, pelajari teknik Qigong dan latihan pernapasan ini, tenangkan pikiran dan rasakan manfaatnya untuk kesehatan mental.

Simak juga cerita pengalaman *Passionate People* di saat mengikuti kegiatan Mind Strength.

Layanan percakapan melalui *chat* secara privat dengan ahli kesehatan mental melalui aplikasi ThoughtFull* tanpa biaya tambahan.



Bisa dari hal kecil yang mengganggu, atau sebuah masalah besar di hidupmu yang ingin kamu bicarakan



Apapun itu, kamu akan mendapatkan professional yang membantumu sesuai keinginan dan preferensimu



Saya hanya merasa lelah setiap saat

Orang di sekitar saya tidak mengerti saya

Haruskah saya khawatir mengenai hal-hal kecil?

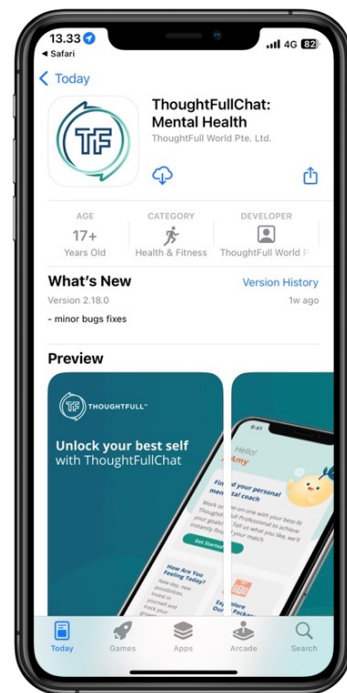
*) ThoughtFullChat adalah aplikasi yang dikembangkan oleh ThoughtFull sebagai penyedia layanan pihak ketiga yang bukan merupakan bagian dari FWD Insurance. Layanan profesional kesehatan mental mengikuti syarat dan ketentuan yang ditentukan oleh ThoughtFull.

Berbicara dengan profesional kesehatan mental melalui ThoughtFullChat

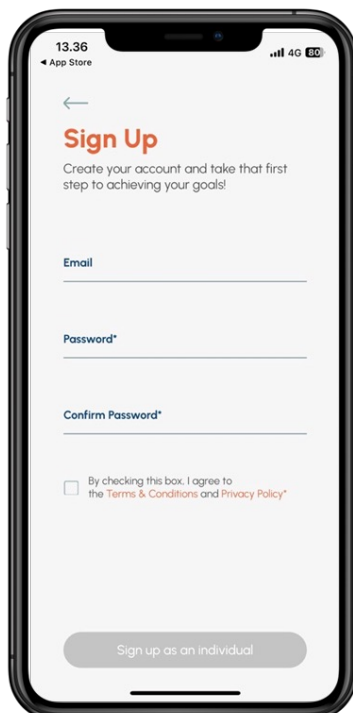
Lakukan Penilaian & dapatkan rekomendasi



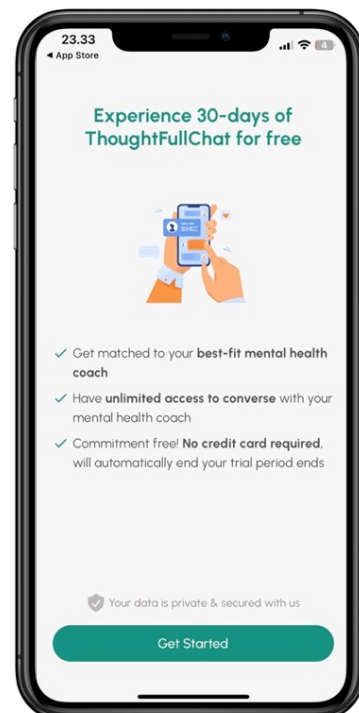
Mengunduh Aplikasi ThoughtFull



Sign Up akun ThoughtFull



Nikmati layanan percakapan melalui chat



Tersedia berbagai artikel tentang menjaga kesehatan mental



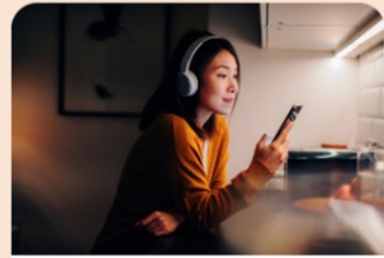
Panduan Hubungan di Tempat Kerja yang Ramah dan Profesional untuk...

→ [Selengkapnya](#)



8 Tanda Saatnya Mencari Bantuan Profesional

→ [Selengkapnya](#)



Apa itu Kecemasan

→ [Selengkapnya](#)



Lima Cara untuk Beralih dari Overthinking menjadi Berpikir Produktif

→ [Selengkapnya](#)



Bagaimana Mendefinisikan Ulang Kesuksesan Dapat...

→ [Selengkapnya](#)



Merawat Diri vs Memanjakan Diri

→ [Selengkapnya](#)



Bagaimana Orang Tua yang Bekerja Dapat Mencapai Work-Life...

→ [Selengkapnya](#)



Apa yang paling dibutuhkan Ibu adalah Kesehatan Mental...

→ [Selengkapnya](#)



Bagaimana Kita Bisa Menyeimbangkan Beberapa Peran dalam...

→ [Selengkapnya](#)

Karena kami percaya bahwa kesehatan mental itu penting untuk diketahui sejak dini.

Bebaskan langkah menjadi pribadi yang kuat lewat Program Dukungan FWD Mind Strength

FWD Mind Strength 



Info lebih lanjut

Silakan hubungi tenaga pemasarmu,
atau akses website kami di fwd.co.id



FWD Customer Care
1500 525

Tentang PT FWD Insurance Indonesia (“FWD Insurance”):

PT FWD Insurance Indonesia (“FWD Insurance”) adalah perusahaan asuransi jiwa, bagian dari FWD Group, yang hadir dengan visi mengubah cara pandang masyarakat tentang asuransi.

Berfokus pada kebutuhan nasabah, FWD Insurance menawarkan asuransi yang berbeda didukung oleh teknologi maju dan memiliki berbagai rangkaian produk, mencakup produk asuransi yang berkaitan dengan investasi, asuransi berjangka individu & kumpulan, asuransi kecelakaan diri individu & kumpulan, dan asuransi kesehatan kumpulan melalui jalur distribusi yang didukung teknologi terintegrasi termasuk keagenan, bancassurance, e-commerce dan korporasi.

FWD Insurance berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan (“OJK”).

FWD Insurance adalah anggota dari Lembaga Alternatif Penyelesaian Sengketa Sektor Jasa Keuangan.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi www.fwd.co.id

FWD Group adalah bisnis asuransi jiwa di wilayah Asia Pasifik yang telah menjangkau sekitar 10 juta nasabah di 10 jaringan usaha, termasuk beberapa pasar asuransi dengan pertumbuhan yang cepat di dunia. Berdiri sejak 2013, FWD fokus dalam menciptakan pengalaman berasuransi menjadi lebih simpel, cepat, dan lancar dengan produk yang inovatif dan mudah dipahami, yang didukung oleh teknologi digital. Melalui pendekatan yang berfokus pada nasabah, FWD berkomitmen mengubah cara pandang masyarakat tentang asuransi.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi www.fwd.com