

Voici le PAE de Solutions Mieux- être =LifeWorks

Du soutien pour la famille, la santé, la
vie, l'argent, le travail et tout le reste



Un mot sur nous...

Nous sommes une société canadienne, ainsi que le plus important fournisseur de PAE au Canada et à l'échelle mondiale, offrant des services à plus de 20 millions de personnes dans le monde entier.

Notre réseau clinique, le plus vaste au Canada, compte plus de 3 000 conseillers.

À titre de société-conseil en ressources humaines, nous sommes accrédités par le **Council on Accreditation** (www.coanet.org).



Soutien aux employés



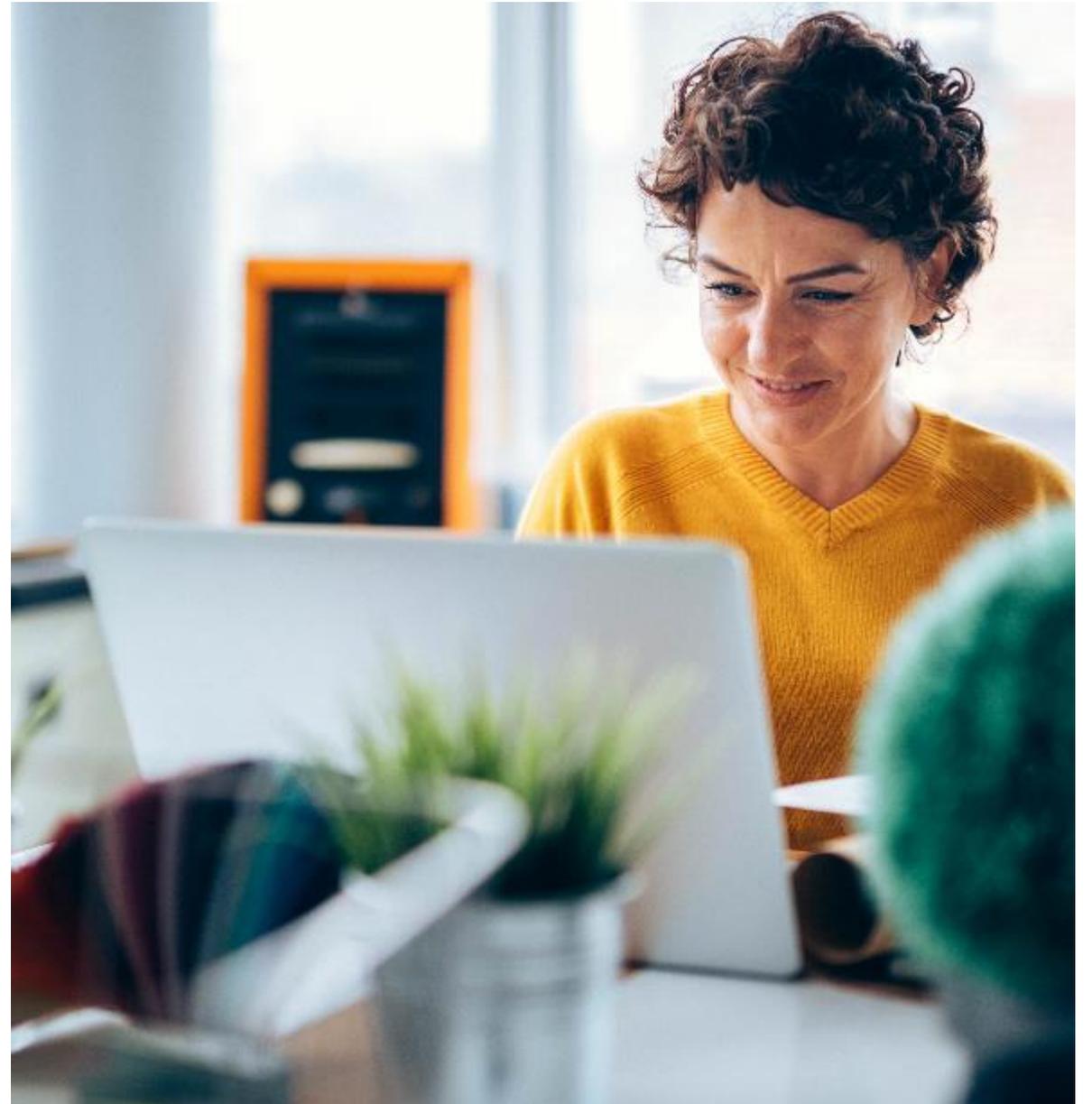


Programme LifeWorks

- L'utilisation du PAE LifeWorks est facultative et confidentielle.
- Les employés peuvent bénéficier de cette protection gratuitement, ainsi que les membres de leur famille
- Les services sont offerts dans les deux langues officielles (français et anglais).
- Une famille a accès à 5 heures par année entre le 1^{er} août et le 31 juillet

La confidentialité avant tout

- Personne ne saura que vous avez eu recours au PAE, à moins que VOUS en parliez vous-même.
- Bureaux bien situés pour les rendez-vous en personne, counseling en ligne ou par téléphone.
- On ne donne jamais de rendez-vous consécutifs à des employés de votre organisation.
- Courriels ou messages vocaux discrets et sans détails précis (avec votre consentement).
- Dossiers confidentiels, conservés au Canada.
- Services et programmes en ligne sécurisés et protégés par un mot de passe.
- Information entièrement confidentielle, dans les limites prévues par la loi.



Programme LifeWorks

Votre programme d'aide aux employés (PAE) — est un service confidentiel qui vous donne accès, en temps opportun, à des conseils d'experts et à des ressources pratiques qui peuvent répondre à vos questions ou à vos préoccupations quotidiennes et vous aider à atteindre vos objectifs personnels.

Pour accéder au soutien :

1. Appelez en tout temps pour parler à un représentant à l'accueil et obtenir de l'aide.
 - En cas de crise, accédez immédiatement à du counseling téléphonique.
 - Prenez rendez-vous pour des séances de counseling en personne, par téléphone ou par vidéoconférence.
 - Prenez rendez-vous pour une consultation téléphonique avec un professionnel.
 - Laissez-nous vous orienter vers des ressources communautaires.
2. Visitez-nous en ligne ou au moyen de nos applis afin d'accéder à du contenu numérique sur le mieux-être.

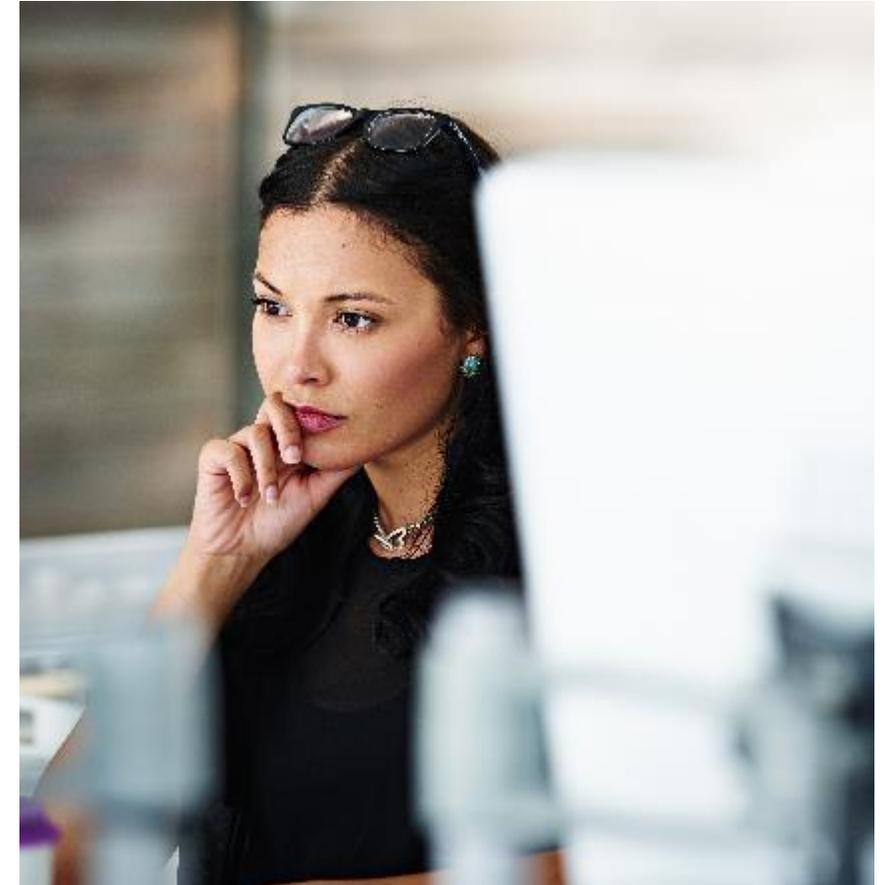
Famille | Vie | Travail | Santé | Argent

Solutions Mieux-être
LifeWorks



Qu'est-ce qui vous préoccupe?

- Stress
- Problèmes relationnels
- Amélioration des habitudes de sommeil
- Problèmes personnels : tristesse, anxiété
- Augmentation de l'activité physique
- Situation de crise
- Objectifs professionnels
- Pleine conscience et stratégies de résilience
- Deuil
- Besoin de parler à un conseiller
- Rôle parental
- Planification de la retraite



Ce que nous pouvons faire pour vous aider

Nous offrons un soutien professionnel et confidentiel qui vous permettra de gérer les complexités de la vie, qu'il s'agisse de problèmes liés à votre travail, à votre santé ou à votre vie personnelle.

Counseling clinique

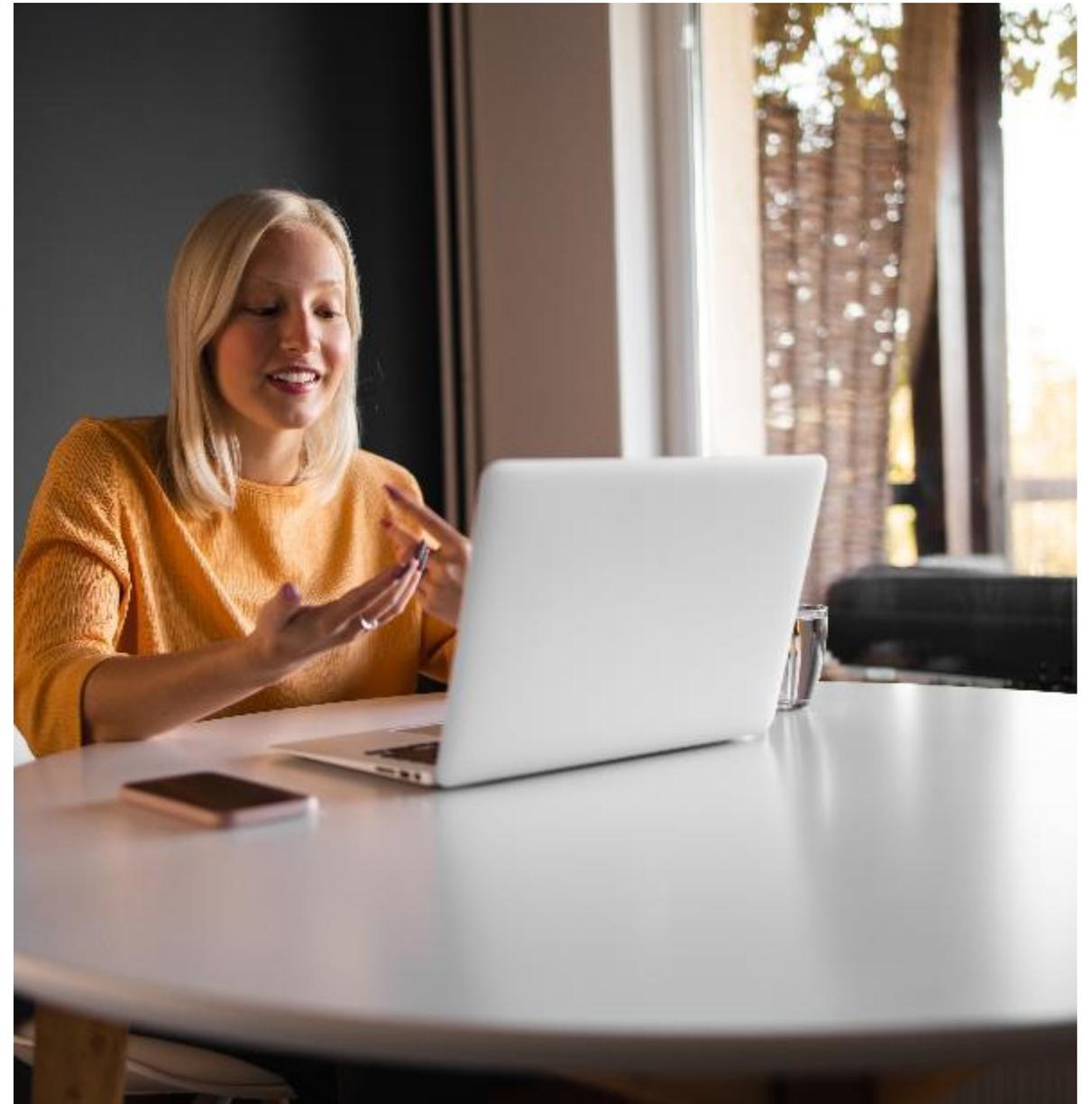
- Problèmes personnels ou émotionnels
- Famille
- Relations conjugales ou interpersonnelles
- Problèmes liés au travail
- Dépendances

Services travail-vie personnelle

- Consultations de soutien juridique
- Consultations de soutien financier
- Mise en forme LIFT session

Notre réseau de professionnels chevronnés

- Tous les conseillers détiennent au moins un diplôme de maîtrise dans un domaine lié au counseling, un permis d'exercice et au moins 5 ans d'expérience relative au PAE.
- Tous les professionnels offrant des services travail-vie personnelle sont des membres accrédités, agréés ou en règle d'une association professionnelle reconnue. Ils doivent également compter au moins 5 ans d'expérience relative au PAE.
- Nous offrons plusieurs modes de counseling aux utilisateurs, et nos centres d'appels peuvent les servir en plus de 200 langues et dialectes, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Nous avons 6 centres d'appels (Vancouver, Regina, Toronto, Mississauga, Ottawa et Montréal), 10 bureaux et des centaines de bureaux satellites de conseillers.

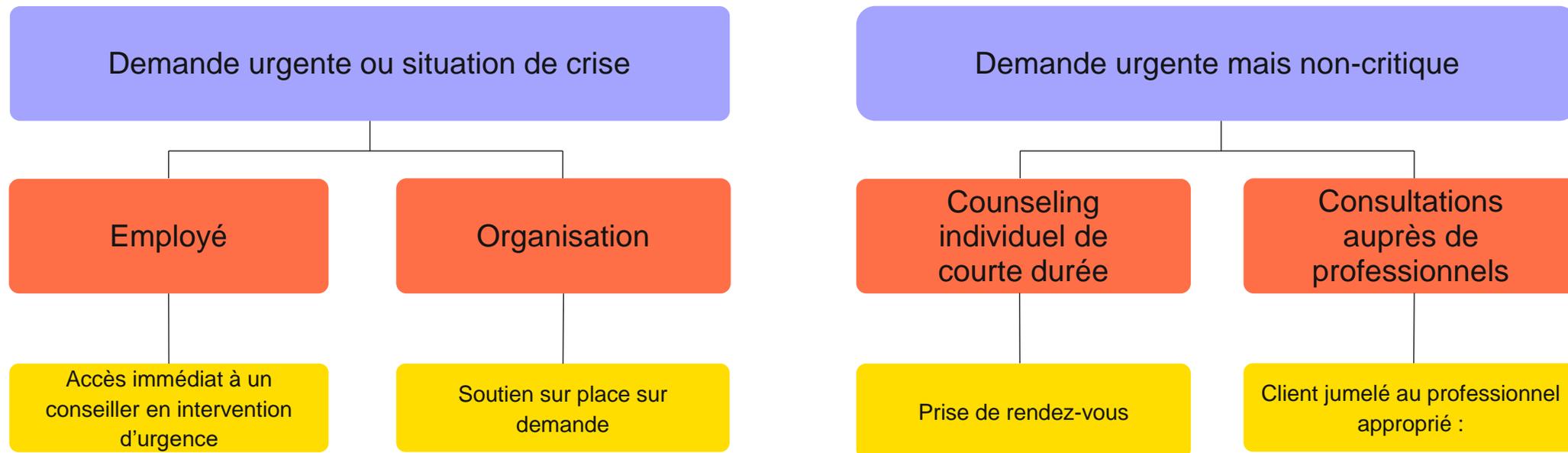


Consultations auprès de professionnels

Catégories de services	Exemple	
Consultation juridique (sauf les questions liées à un conflit de travail)	<ul style="list-style-type: none">• Séparation, divorce• Garde des enfants• Droit criminel	<ul style="list-style-type: none">• Testament et succession• Procès civil
Consultation financière (sauf les questions liées à la fiscalité internationale)	<ul style="list-style-type: none">• Gestion de la dette ou du crédit• Divorce• Planification des placements	<ul style="list-style-type: none">• Impôt• Retraite• Assurance
Orientation professionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Counseling• Planification de carrière	<ul style="list-style-type: none">• Accompagnement en adaptation professionnelle• Planification de la retraite

Prise en charge et évaluation du PAE

Accès en tout temps, à une évaluation immédiate de vos besoins par une équipe de conseillers professionnels et attentionnés



Modèle de prestation du counseling



Counseling téléphonique



Vidéocounseling



Counseling en personne



Premier contact



Ressources d'autoassistance

Quand bon vous semble et comme il vous convient!

Assurance de la qualité

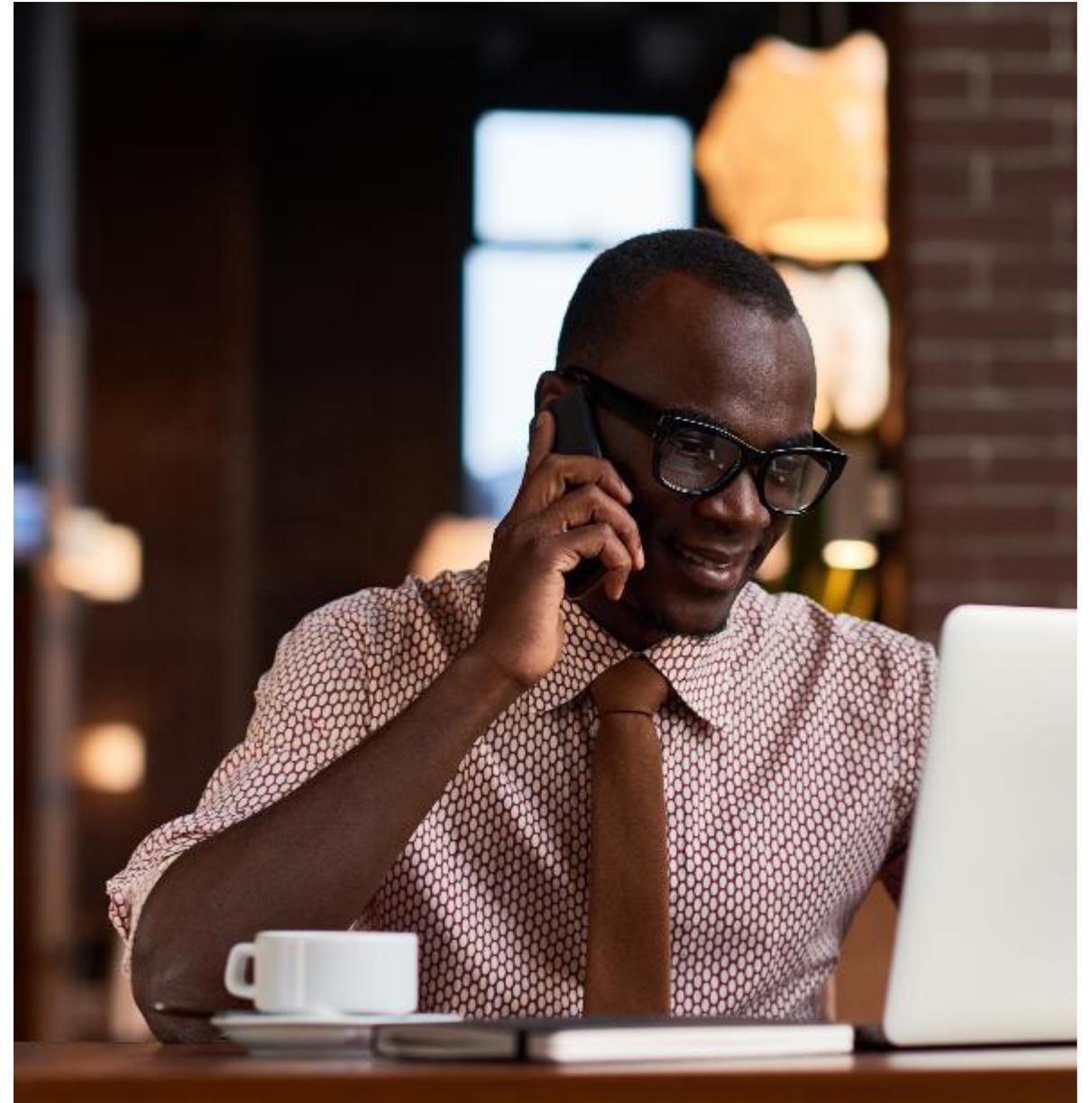
Lorsque vous accédez aux services :

Trouver le bon conseiller est aussi important pour nous que pour vous. Si, à un moment ou à un autre, vous sentez que vous ne vous entendez pas bien avec votre conseiller, nous vous encourageons à rappeler notre centre d'accès aux services et à demander un rendez-vous avec un autre conseiller. Nous sommes là pour vous soutenir et vous garantir une expérience positive.

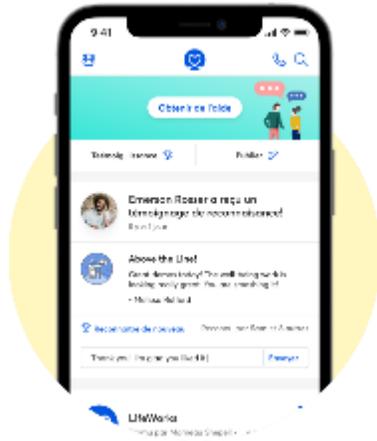
Après avoir eu recours au PAE, vous recevrez un sondage et possiblement un appel de suivi :

- Sondage sur la satisfaction (facultatif)
- Appel de suivi de la part du représentant du service à la clientèle

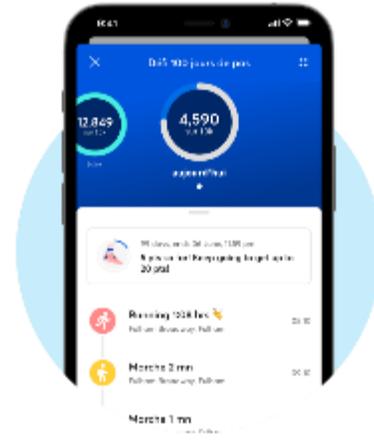
Le PAE vise à vous offrir le soutien et les ressources qui conviennent à vos besoins.



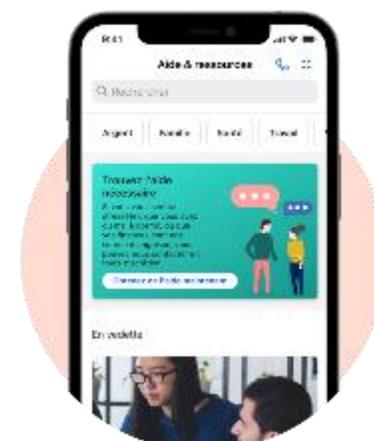
Votre plateforme de mieux-être



Fil de nouvelles



Mieux-être



Programme d'aide aux employés (PAE)

Démonstration de la plateforme

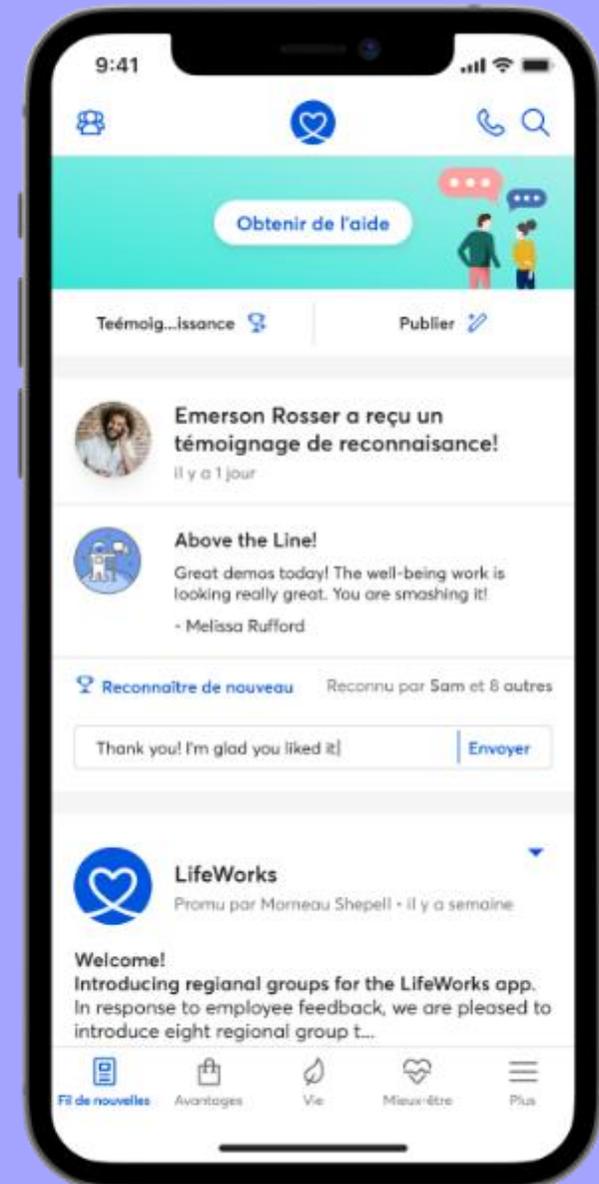
Fil de nouvelles sur le mieux-être

Capsules mieux-être personnalisées

Nos capsules mieux-être représentent notre approche en ligne personnalisée visant à offrir du contenu précieux sur le mieux-être, qui est fondé sur des recherches approfondies et faciles à mettre en œuvre, et qui porte sur une variété de sujets – Esprit, Corps, Relations, Finances et Travail.

Publications organisationnelles

Recevez des publications organisationnelles avec des nouvelles du PDG, de la direction et des RH. C'est également à cet endroit que vous verrez des messages sur les événements de mieux-être et les défis organisationnels.



Évaluation du mieux-être global

L'Évaluation du mieux-être global consiste en une série de questionnaires simples fondés sur les 4 piliers du mieux-être global.

Vous pouvez tous les remplir d'un coup et obtenir un aperçu global de votre mieux-être, ou répondre à chaque questionnaire individuellement pour mesurer votre état de mieux-être, votre niveau de risque dans des domaines clés liés à la santé ainsi que votre volonté de changer.

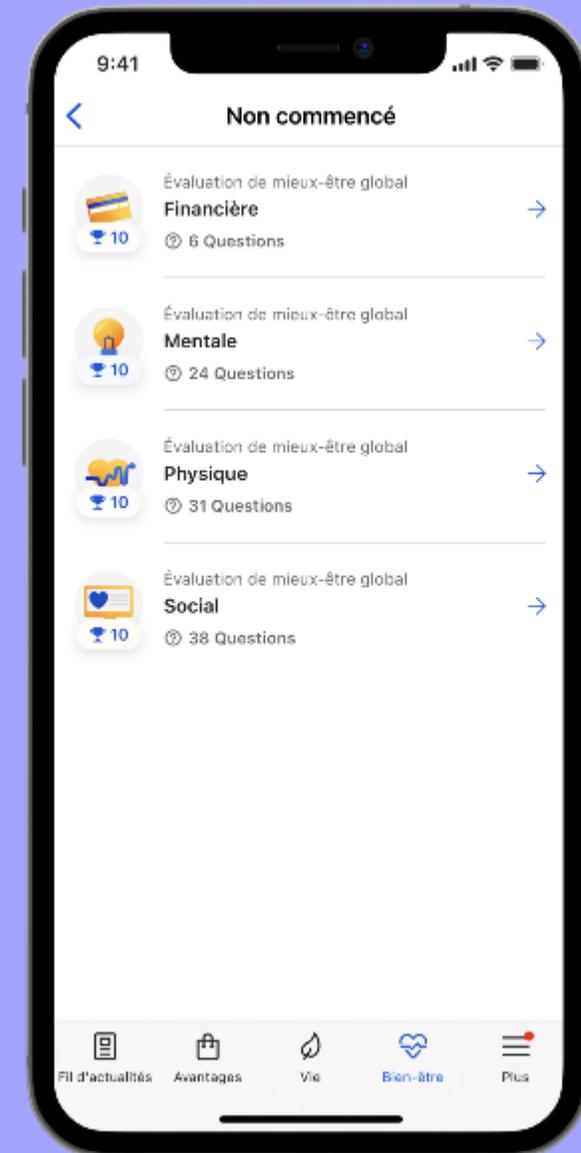
Lorsque vous aurez répondu à l'ensemble des questionnaires, vous recevrez votre score de santé globale vous indiquant votre niveau de mieux-être.

Rapides et faciles à remplir

Courtes séries de questions, chaque questionnaire prend en moyenne deux minutes à remplir.

4 piliers du mieux-être

Mentale | Physique | Sociale | Financière



Programme d'aide aux employés (PAE) moderne

Les participants reçoivent le soutien de spécialistes des finances, du droit, des soins aux enfants et aux aînés, de la planification de l'avenir, de la gestion des dettes, de la retraite, et bien plus encore.

Accès en tout temps à du counseling fourni par des spécialistes

Les participants peuvent accéder immédiatement à des professionnels spécialisés en counseling, en travail social, en services à la personne et en psychologie.

Contenu mieux-être

Les participants peuvent se sentir confiants en leurs moyens grâce à du contenu personnalisé sur le mieux-être.

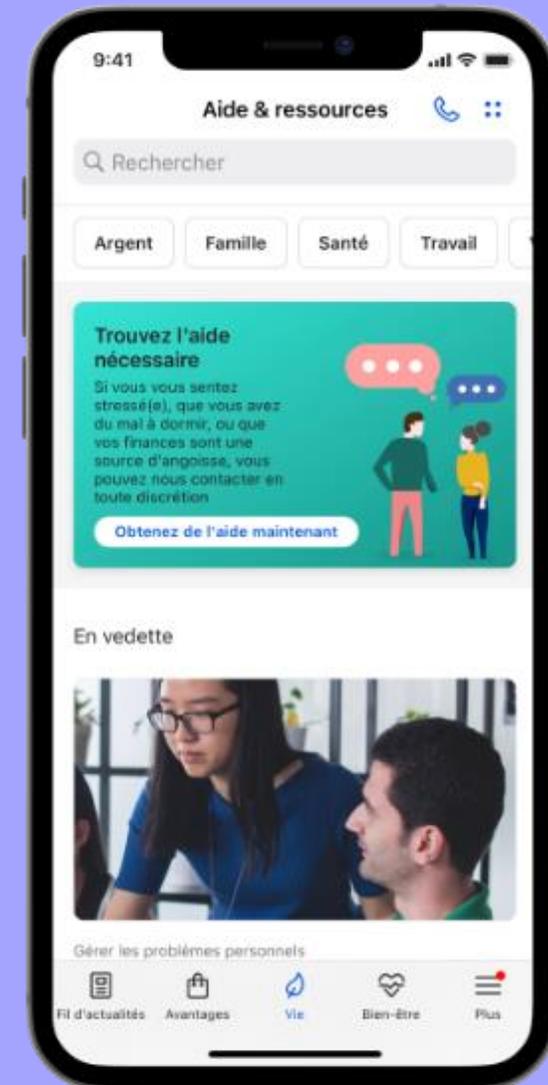
Plusieurs options de counseling

Séances de counseling confidentielles et sécuritaires par vidéoconférence, par clavardage, par téléphone, en groupe en ligne, etc.

Soins immédiats

Soins immédiats donne aux participants la liberté de choisir le parcours qu'ils suivront afin de traiter leur problème – en participant à des exercices et en effectuant des évaluations, ou en écoutant des balados et en regardant des vidéos; chaque activité est axée sur un changement comportemental positif.

Solutions Mieux-être
LifeWorks



Soins immédiats

Les participants peuvent obtenir l'aide dont ils ont besoin où qu'ils soient, en tout temps et de la manière qui leur convient le mieux : à partir de leur appareil mobile ou de leur ordinateur, à la maison ou ailleurs, de jour comme de nuit. Les programmes Soins immédiats offrent aux participants des ressources d'autoassistance spécialisées, mises au point par notre équipe d'experts de réputation mondiale.

Quels sont les services de soutien offerts?

Les participants obtiennent le soutien dont ils ont besoin en sélectionnant le programme qui leur convient le mieux.

Soins immédiats offre du contenu interactif, des exercices, des balados, des vidéos, de la méditation et une foule d'autres possibilités pour que les participants puissent explorer les sujets qui les intéressent, comme ils l'entendent.

Fonctionnement

Soins immédiats donne aux participants la liberté de choisir le parcours qu'ils suivront afin de traiter leur problème – en participant à des exercices et en effectuant des évaluations, ou en écoutant des balados et en regardant des vidéos; chaque activité est axée sur un changement positif.

Accès à Soins immédiats

Les participants peuvent amorcer ce parcours quand ils sont prêts. Il suffit d'accéder à la plateforme Web ou à l'application LifeWorks, puis de sélectionner Mieux-être et de cliquer sur Soins immédiats. C'est aussi simple que cela!



Mise en forme LIFT session

Trouver un entraînement qui correspond à votre mode de vie est l'un des éléments les plus importants pour amorcer votre démarche et rester motivé. Grâce à LIFT session, une plateforme d'entraînement virtuel offerte au titre du programme d'aide aux employés et à la famille (PAE), vous avez accès à un nombre illimité de parcours de mise en forme personnalisés en fonction de vos objectifs et de votre condition physique actuelle.

Mise en forme partout, en tout temps, avec le soutien d'un entraîneur

Vous pouvez accéder aux programmes d'entraînement virtuel LIFT session sur votre appareil mobile pour vous entraîner partout, en tout temps. Clavardez avec des entraîneurs pouvant répondre à vos questions à propos de la mise en forme, de l'alimentation et de la récupération. Chaque séance dure 30 minutes, et un parcours type comporte trois séances par semaine, pendant six semaines. Aucun équipement n'est nécessaire!

Par où commencer?

Déverrouillez LIFT session en vous connectant à votre compte personnel ou professionnel à l'adresse login.lifeworks.com, ou au moyen de l'appli LifeWorks.

- Sous l'onglet Soutien et ressources (site Web) ou l'onglet Vie (appli), faites défiler la page jusqu'à la section « Liens rapides » et cliquez sur « Mise en forme LIFT session ».
- Vous serez dirigé vers un site externe spécial de liftsession.com où vous trouverez un lien pour vous inscrire au service de base GRATUITEMENT!
- Ensuite, téléchargez l'appli LIFT session à partir de Google Play ou de l'App Store et connectez-vous pour effectuer l'évaluation de votre condition physique en ligne et commencer le parcours de remise en forme qui vous convient.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? LIFT session offre aussi des séances d'entraînement individuelles. Renseignez-vous à ce sujet après vous être inscrit sur la plateforme.

Le soutien des entraîneurs et les parcours de mise en forme personnalisés stimuleront votre motivation et votre enthousiasme afin de rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs. Amorcez votre parcours de mise en forme dès aujourd'hui!



Communiquez avec le programme LifeWorks

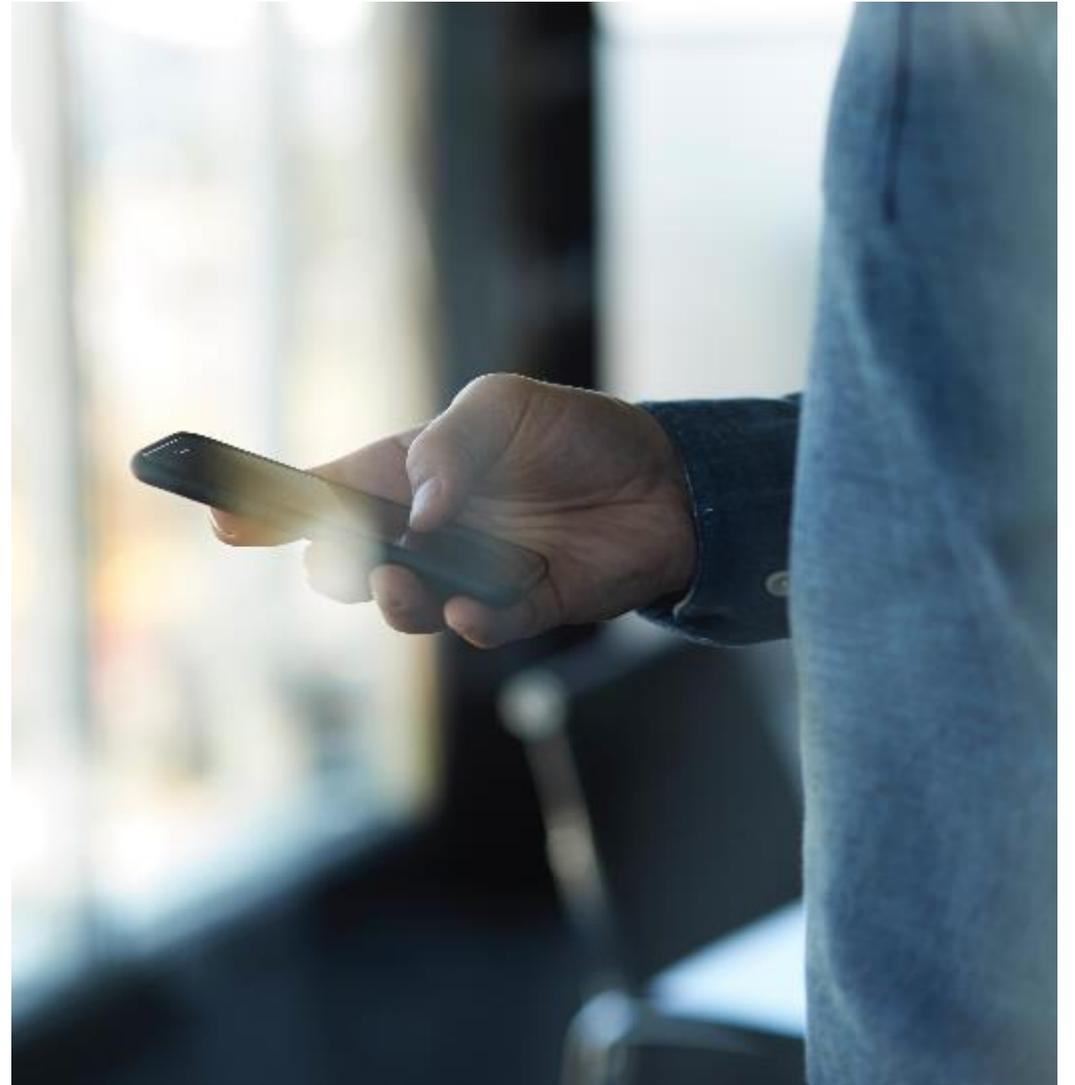
Appelez-nous ou connectez-vous en tout temps à l'aide des numéros de téléphone et des informations ci-dessous :
Numéro sans frais :

Français et anglais : 1-800-361-2433

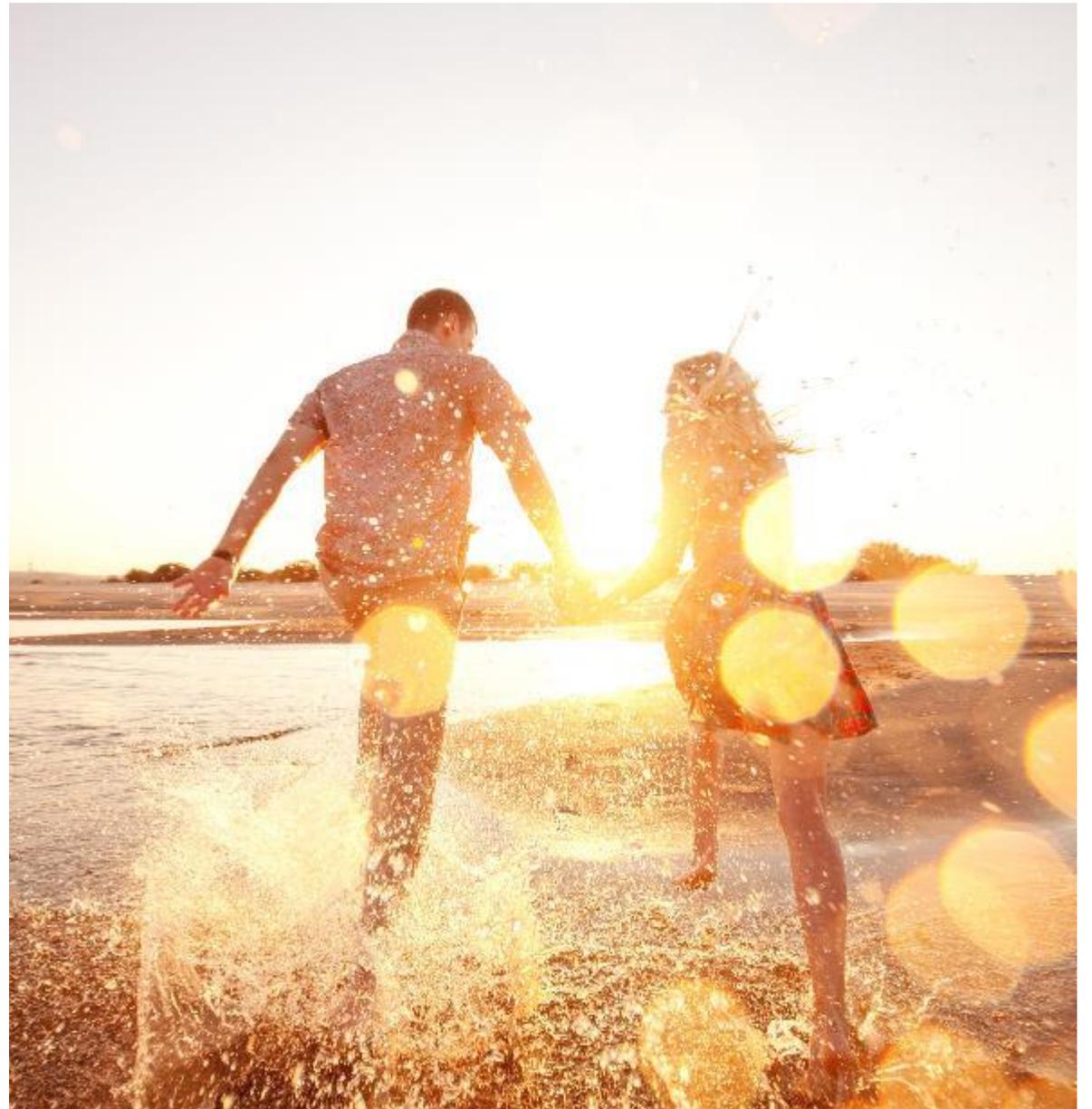
ATS : 1 877 371-9978

En ligne: login.lifeworks.com

CCSMTL-VotreMatricule



Merci.
Des questions?



Aperçu des services de counseling clinique

Notre équipe clinique est en mesure de traiter une vaste gamme de problèmes qui peuvent vous toucher, vous ou les membres de votre famille.

Problèmes personnels ou émotionnels	Famille	Difficultés relationnelles ou conjugales	Problèmes liés au travail	Dépendances
<ul style="list-style-type: none">• Stress, anxiété• Dépression• Risque de suicide• Estime de soi• Colère• Étapes de la vie• Traumatisme• Violence	<ul style="list-style-type: none">• Parentalité• Comportement d'un enfant ou d'un adolescent• Famille recomposée• Communication• Problème lié à un aîné• Relations avec la famille élargie	<ul style="list-style-type: none">• Relations en général• Rupture• Séparation, divorce• Problèmes associés à l'intimité• Communication• Résolution de conflits• Planification familiale	<ul style="list-style-type: none">• Rendement ou stress au travail• Relations ou conflits au travail• Planification de carrière• Adaptation professionnelle• Planification de la retraite• Violence ou harcèlement au travail.	<ul style="list-style-type: none">• Alcool• Drogues• Dépendance d'une autre personne• Tabagisme• Jeu compulsif