

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19



Decembre 2020

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
	1	2	3	4	5	6
	Profitez de la période des Fêtes					
7	8	9	10	11	12	13
	Profitez de la période des Fêtes					
14	15	16	17	18	19	20
	Profitez de la période des Fêtes					
21	22	23	24	25	26	27
	Profitez de la période des Fêtes					
28	29	30				
	Profitez de la période des Fêtes					

Profitez de la période des Fêtes

Sous le thème de ce mois-ci, nous vous avons envoyé une courte vidéo de Heidi Hanna intitulée Holiday Season Intention Meditation. Méditer peut vous aider à vivre entièrement le moment présent, à limiter les excès alimentaires et à avoir des relations plus harmonieuses. La méditation est également un moyen éprouvé de réduire le stress et elle peut vous aider à vivre un temps des Fêtes sous le signe de la santé et du bonheur. Vous pouvez visionner la vidéo en cliquant ici :

- [Holiday Season Intention Meditation](#) (en anglais seulement)

In addition to the meditation video, we also have the following resources available for you:

- [Ho-Ho-Hold Le Stress des Fêtes](#)
- [Gérer le stress des célébrations pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Comment parler avec votre famille des Fêtes en pleine COVID-19](#)
- [Holiday Budget 2020\(Excel\)](#) - en anglais seulement
- [Holiday Budget 2020 \(Word\)](#) - en anglais seulement

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Workplace Options PAEF

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- CODE: BMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301

Votre Partenaire RH est là pour vous aider. Communiquer avec lui pour obtenir du support.

Black & McDonald a lancé un site internet COVID-19 pour ses employés et leur famille <https://blackandmcdonaldhealth.com>

Visiter le site pour obtenir toute l'information concernant le COVID-19, les messages de la direction ainsi que toutes sortes de ressources pouvant aider nos employés à maintenir leur santé et bien-être.

Renseignez-vous plus [ici](#).