

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Juillet 2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	1	2	3	4	5
← La résilience →						
6	7	8	9	10	11	12
← La résilience →						
13	14	15	16	17	18	19
← L'activité physique, une voie vers la santé mentale →						
20	21	22	23	24	25	26
← L'activité physique, une voie vers la santé mentale →						
27	28	29	30	31		
← Des soucis difficiles et des pensées anxieuses →						

29 juin - 12 juillet - La résilience

Pour le thème de cette semaine, nous vous proposons un webinaire en direct intitulé Building Resilience Muscles (renforcer les muscles de la résilience), offert par le fournisseur de notre Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF), Workplace Options, **le lundi 29 juin 2020, à 13 h (HNE)**. Ce webinaire est accessible à tous au Canada et aux États-Unis. Vous pouvez vous y inscrire au moyen du lien ci-dessous :

- <https://attendee.gotowebinar.com/register/2978534525531909392> - Offert en anglais seulement

Cette séance sera enregistrée, donc les personnes ne pouvant y participer y auront accès.

En plus de ce webinaire, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Plan visant à accroître la résilience](#)
- [Guide de résilience](#)
- [Huit étapes pour bâtir sa résilience professionnelle](#)
- [Workplace Options – Computerized Cognitive Behavioral Therapy](#) (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 EFAP

- 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
<http://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.

Apprenez-en plus à propos la résilience [ici](#).