

# CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

## Juin 2021

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

### Réseaux de soutien social

Pour le thème de ce mois-ci, nous fournissons des renseignements sur les avantages d'un solide réseau de soutien social, sur la manière de maintenir vos relations avec vos proches pendant les périodes difficiles et sur les ressources qui vous aideront à construire votre réseau.

Nous vous encourageons à visionner la conférence TED Talk *Friendimacy: The 3 Requirements of All Healthy Friendships* (en anglais seulement) de Shasta Nelson.

En outre, les ressources suivantes sont à votre disposition :

- [Pourquoi les bons amis sont si importants?](#)
- [Soutien social](#)
- [Reconstruire les liens sociaux \(après la fin de la pandémie\)](#)
- [L'importance de prendre vos jours de vacances](#) (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](mailto: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](#).**