

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Octobre 2021

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
← Trouver votre équilibre →						
4	5	6	7	8	9	10
← Trouver votre équilibre →						
11	12	13	14	15	16	17
← Trouver votre équilibre →						
18	19	20	21	22	23	24
← Trouver votre équilibre →						
25	26	27	28	29	30	31
← Trouver votre équilibre →						

Trouver votre équilibre

Plus que jamais, les gens ont beaucoup plus de rôles différents à jouer. Nous sommes non seulement des travailleurs, mais aussi bien plus que cela : nous sommes des parents, des conjoints, des amis, des aidants naturels auprès de parents âgés, des bénévoles dans notre communauté, etc. Au-delà des rôles que nous assumons dans notre vie, il est primordial de prendre soin de notre propre bien-être physique et mental. Évidemment, il peut être difficile d'atteindre un équilibre entre toutes ces priorités concurrentes.

Rechercher un équilibre entre notre travail et notre vie personnelle est essentiel, car cela nous aide à nous sentir moins stressés, anxieux et épuisés. Comme résultat, nous nous sentons plus heureux et plus productifs et satisfaits dans notre vie personnelle et professionnelle. Ce mois-ci, nous vous proposons des ressources pour vous aider à déterminer et à atteindre un état d'équilibre qui vous convient.

Nous vous encourageons à participer au webinaire : Making a Life While Making a Living (en anglais seulement). Le webinaire aura lieu le 21 Octobre de 12 h 00 à 13 h 00 HNE. Inscrivez-vous [ici](#) pour réserver votre place dès aujourd'hui! Après le webinaire, un enregistrement sera téléchargé sur le site de cybersanté pour les personnes qui n'auront pas pu y assister.

Les ressources suivantes sont également mises à disposition :

- [Comprendre la notion d'équilibre](#)
- [Comment créer de nouvelles habitudes](#) et [un modèle de suivi des habitudes](#)
- [Des conseils pour concilier travail et famille](#)
- [Vous méritez une pause!](#) (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

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](#).