

# CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

## Janvier 2021

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
← Page 1 de 365; Accueillir 2021 →						
4	5	6	7	8	9	10
← Page 1 de 365; Accueillir 2021 →						
11	12	13	14	15	16	17
← Page 1 de 365; Accueillir 2021 →						
18	19	20	21	22	23	24
← Page 1 de 365; Accueillir 2021 →						
25	26	27	28	29	30	31
← Page 1 de 365; Accueillir 2021 →						

### Page 1 de 365; Accueillir 2021

Dans l'esprit du thème de ce mois-ci, nous vous offrons une courte conférence TED intitulée « Try Something New for 30 days » (essayez quelque chose de nouveau pendant 30 jours) de Matt Cutts. Cette courte conférence offre des façons créatives d'envisager la définition et l'atteinte des objectifs. Vous pouvez visionner la vidéo en cliquant ici :

- [Essayez quelque chose de nouveau pendant 30 jours](#) (en anglais seulement)

En plus de cette vidéo, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [7 conseils pour adopter de saines habitudes alimentaires](#)
- [Corrigez ces mauvaises habitudes](#)
- [Bonnes résolutions pour la nouvelle année](#)
- [Prenez une résolution cybersécuritaire](#)

Cette année, nous vous mettons au défi de participer à la journée nationale de nettoyage de votre bureau, prévue le lundi 11 janvier. Consultez l'article ci-dessous pour obtenir des conseils sur le nettoyage de votre bureau et pour connaître les avantages de mettre de l'ordre dans son espace personnel. Pour ceux qui ne travaillent pas dans un bureau, les conseils de nettoyage peuvent s'appliquer à votre espace personnel à la maison ou même à votre véhicule. Nous espérons que vous participerez en grand nombre et qu'ainsi, votre esprit sera aussi clair que votre espace.

- [Les bienfaits du rangement](#)

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](#).