

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Août 2020

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
3	4	5	6	7	8	9
Faire face à ses inquiétudes et réflexions anxieuses						
10	11	12	13	14	15	16
Dépendance						
17	18	19	20	21	22	23
Dépendance						
24	25	26	27	28	29	30
Vous êtes fort, vous êtes résilient et vous tenez le coup						
31	1	2	3	4	5	6
Vous êtes fort, vous êtes résilient et vous tenez le coup						

24 août - 6 septembre : Vous êtes fort, vous êtes résilient et vous tenez le coup

Pour donner le coup d'envoi au thème de la semaine, nous vous offrons une vidéo TED Talk intitulée Breaking Free from Anxiety (Se libérer de l'anxiété). Accédez à la vidéo ici :

- https://www.youtube.com/watch?v=_Qzx9SnG9oU - Offert en anglais seulement

Voici quelques ressources supplémentaires sur la réflexion, les stratégies d'adaptation et les façons d'envisager l'avenir :

- [Ce que la COVID-19 nous a appris à propos de la résilience](#)
- [Le registre de vos qualités](#)
- [Faire face à ses peurs et les vaincre](#)
- [Ce que la COVID-19 a enseigné les experts](#)
- [Apprendre à témoigner sa gratitude](#)
- [Liste d'idées pour se sentir bien au quotidien](#)

Renseignez-vous plus [ici](#).

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: BMWWeCare
- 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.