

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Août 2020

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

27 juillet - 9 août : Faire face à ses inquiétudes et réflexions anxiogènes

La méditation nous aide à nous recentrer en éloignant provisoirement nos pensées. Pour le thème de la semaine, nous vous offrons une méditation appelée Reset: Decompress Your Body and Mind (Recentrez-vous : allégez votre corps et votre esprit). Vous pouvez y accéder ici :

- <https://www.youtube.com/watch?v=QHkXvPq2pQE> - Offert en anglais seulement

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

- [Remettre en question ce qui vous inquiète et vous angoisse](#)
- [L'anxiété est utile, mais pas toujours](#)
- [Comment cesser de s'inquiéter](#)
- [Pensée utile](#)

Renseignez-vous sur faire face à ses inquiétudes et réflexions anxiogènes [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.