

CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

Juillet 2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	1	2	3	4	5
← La résilience →						
6	7	8	9	10	11	12
← La résilience →						
13	14	15	16	17	18	19
← L'activité physique, une voie vers la santé mentale →						
20	21	22	23	24	25	26
← L'activité physique, une voie vers la santé mentale →						
27	28	29	30	31		
← Des soucis difficiles et des pensées anxieuses →						

13 - 26 juillet - L'activité physique, une voie vers la santé mentale

Pour le thème de la semaine, nous vous offrons une vidéo intitulée How Exercise Improves Mental Health (comment l'exercice améliore la santé mentale). Vous pouvez y accéder ici :

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

En plus de ce webinaire, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Les avantages de l'exercice physique pour la santé mentale](#)
- [Autres bienfaits de l'exercice physique sur le plan mental et émotionnel](#)
- [Surmonter les obstacles à l'exercice physique liés à la santé mentale](#)
- [Commencer à faire de l'exercice lorsque vous êtes anxieux ou déprimé](#)
- [Appelez gratuitement un formateur en mieux-être qualifié](#)

Renseignez-vous sur le lien entre activité physique et santé mentale [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: 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 <http://blackandmcdonaldhealth.com>

Visiter le site pour obtenir toute l'information concernant le COVID-19, les messages de la direction ainsi quetoutes sortes de ressources pouvant aider nos employés à maintenir leur santé et bien-être.