



La gestion financière

Le stress financier peut non seulement avoir une incidence sur votre portefeuille, mais peut aussi avoir des répercussions sur votre santé mentale. Il existe parfois une relation symbiotique entre la santé mentale et les finances. Le fait d'avoir des problèmes de santé mentale peut entraîner des problèmes financiers et vice versa. Si vos finances vous préoccupent, vous n'êtes pas le seul. Bien des gens n'économisent pas suffisamment pour la retraite ou pour faire face à des urgences. Pour certains, la pandémie a entraîné davantage de stress financier. Alors, que pouvez-vous faire pour atténuer votre stress financier? La première étape pour reprendre le contrôle de vos finances consiste à définir vos croyances relatives à l'argent et vos objectifs financiers, tant à court terme qu'à long terme.

Pour lancer le thème pour les deux prochaines semaines, nous vous avons préparé un webinaire en direct, Successful Money Management, **le lundi 15 juin à 13 h (HAE)**. Cette séance vous guidera tout au long du processus visant à assurer le suivi de vos dépenses afin que vous puissiez comprendre comment vous dépensez actuellement votre argent. Vous pourrez comprendre quels sont les obstacles à l'atteinte de vos objectifs financiers tout en apprenant comment gérer vos dettes et élaborer une stratégie personnelle pour prendre le contrôle de vos finances. Il s'agit d'une séance Workplace Options qui est accessible à tous au Canada et aux États-Unis. Veuillez noter que vous devez vous inscrire. Vous pouvez le faire au moyen du lien ci-dessous :

- <https://register.gotowebinar.com/register/8249871445531822096> (en anglais seulement)

La séance sera enregistrée, les personnes ne pouvant y participer y auront donc accès.

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

- [COVID-19 gérer ses finances personnelles en période de crise](#)
- [Mettez de l'ordre dans vos finances et réduisez votre niveau de stress](#)
- [Vos outils financiers](#)
- [Faire un budget lorsque vous êtes au chômage](#)
- [Comment reconnaître l'hameçonnage lié à la COVID-19](#)
- [Your Pandemic Financial Survival Kit What To Do, What To Avoid, And Handling Change](#) (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).

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- COMPANY CODE: BMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301