



Page 1 de 365; Accueillir 2021

Cette année, votre réveillon du jour de l'An sera sans doute bien différent de ce qu'il était dans le passé – peut-être laisserez-vous tomber la traditionnelle fête au profit d'une soirée tranquille passée sur le divan à regarder un film festif. Nul doute que vos résolutions seront aussi différentes. Les derniers mois ont été pénibles pour bon nombre d'entre nous, et le jour de l'An est le moment idéal pour réfléchir à l'année qui s'achève et se préparer à celle qui s'en vient. Au lieu de vous fixer des objectifs typiques de perte de poids pour l'année 2021, prenez de bonnes résolutions faciles à atteindre qui contribueront à votre santé mentale et physique. Célébrons l'année 2021 avec positivité, avec espoir et avec le désir de rendre le monde meilleur!

Ce thème vous fournira de l'information et des idées pour choisir de saines résolutions du Nouvel An et des conseils pour les respecter.

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).

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