Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Mieux-être physique

Afin de vous aider à prendre soin de votre mieux-être mental, physique, social et financier durant ces temps difficiles, nous lançons les Mercredis mieux-être; une série hebdomadaire de Facebook Live. Chaque semaine, nous aborderons l’un des différents aspects du mieux-être – mental, physique, social et financier – lors d’une séance en direct animée par un expert. Vous ne voudrez pas manquer cette occasion hebdomadaire de vous renseigner sur des sujets comme la résilience, l’adaptation et la technologie sociale et d’obtenir des conseils en matière d’épargne, de dépenses et d’entraînements à la maison. Suivez la page Facebook de SynerVie pour recevoir une notification lorsque nous serons en direct!

Mercredi mieux-être physique #3

Diffusé en direct le 10 juin 2020 à 10:00 am HE.

Version enregistrée disponible ci-dessous
© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Mercredi mieux-être physique #2 – Mise en forme à la maison avec LIFT Session

Diffusé en direct le 13 mai 2020 à 10:00 am HE.

Version enregistrée disponible ci-dessous

Mercredi mieux-être physique #1 – Mise en forme à la maison avec LIFT Session

Diffusé en direct le 15 avril 2020 à 10:00 am HE.

Version enregistrée disponible ci-dessous