

COVID-19

Accédez aux ressources sur la COVID-19 à travailsantevie.com ou à login.synerVie.com.

Trouver un équilibre

Notre attention et notre temps sont sollicités de toutes parts, et la vie peut se révéler stressante par moments. Vous pouvez atteindre un équilibre entre votre travail et votre vie personnelle si vous disposez des bons outils pour vous aider à prioriser vos tâches et à organiser votre journée.

Vie



L'affirmation de soi, clé de la conciliation travail-vie personnelle

Pour créer un équilibre entre les exigences de la vie professionnelle et de la vie personnelle, il faut établir des limites claires, donc faire preuve d'affirmation de soi.

Lire la suite

Vie

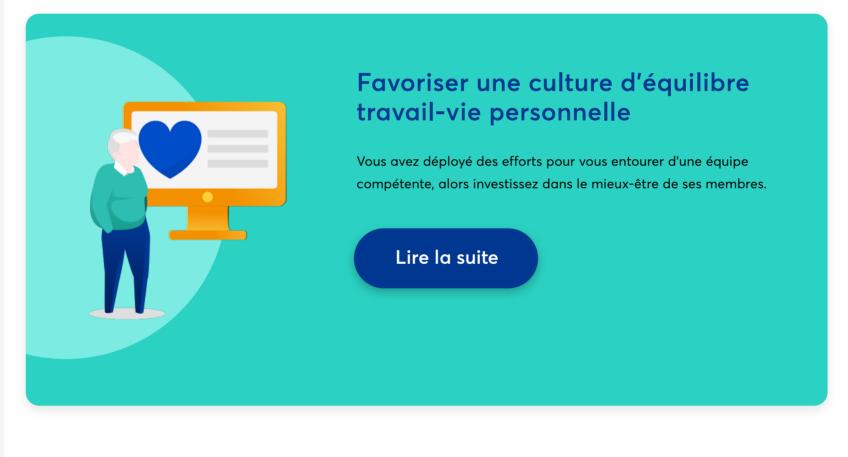
Établir un plan d'action pour atteindre un équilibre

Reprenez le contrôle et atteignez un véritable équilibre à long terme grâce à un plan réaliste qui vous aidera à respecter vos priorités en matière de travail, de famille et de loisirs.

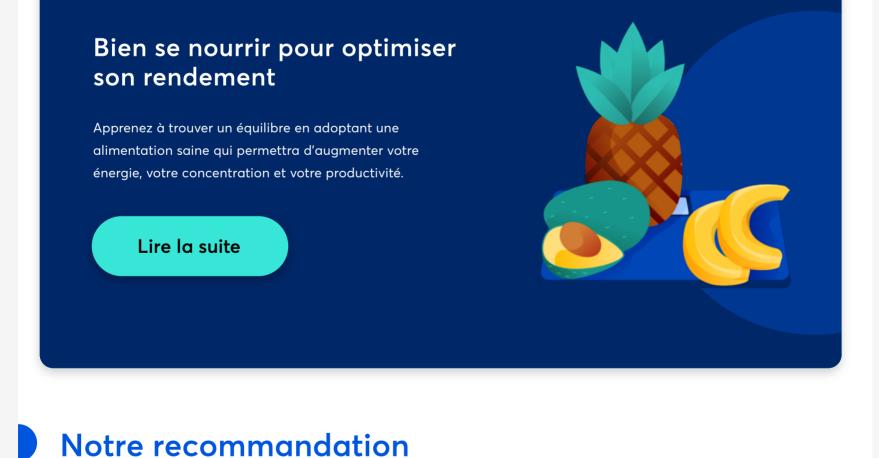
Lire la suite



Le coin des gestionnaires de personnel



Solutions de formation en milieu de travail









895 Don Mills Road, Tower One, bureau 700 Toronto, ON M3C 1W3

© 2020 Morneau Shepell Itée.