



COVID-19

Accédez aux ressources sur la COVID-19 à travaillantevie.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



Favoriser une culture d'équilibre travail-vie personnelle

Vous avez déployé des efforts pour vous entourer d'une équipe compétente, alors investissez dans le mieux-être de ses membres.

[Lire la suite](#)

Solutions de formation en milieu de travail

Bien se nourrir pour optimiser son rendement

Apprenez à trouver un équilibre en adoptant une alimentation saine qui permettra d'augmenter votre énergie, votre concentration et votre productivité.

[Lire la suite](#)



Notre recommandation



Vidéo d'avril 2020

Profitez pleinement de vos temps libres

[Cliquer ici](#)

[Page d'accueil du bulletin Pulsation](#)



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

© 2020 Morneau Shepell ltée.