



Pour vous aider durant la pandémie de COVID-19

Ressources disponibles

Accédez aux ressources sur la COVID-19 dans le site Web travaillsantevie.com or login.synervie.com.

Mercredis mieux-être

Jetez un coup d'œil aux Mercredis mieux-être diffusés sur Facebook Live à 11 h (HE) à Facebook.com/LifeWorksSynerVie.

Du 4 au 10 mai 2020 : Semaine de la santé mentale

Visitez notre nouveau microsite intitulé « Rester serein malgré la tourmente ». Il explore des façons de rester informé et de soutenir vos êtres chers tout en préservant votre santé mentale. Accédez-y dès le 4 mai à travaillsantevie.com and login.synervie.com

Visitez également le site des [Solutions de formation en milieu de travail](#) pour en savoir davantage et accéder à des ressources utiles à ce sujet.



Votre santé mentale au travail

Le stress, l'anxiété, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale peuvent nuire à tous les aspects de votre vie, y compris votre travail. Cependant, avec du soutien, vous pouvez continuer d'avoir le sentiment d'être productif et de réussir au travail.

Travail



Soutenir un collègue qui peut éprouver des problèmes de santé mentale

Il n'est pas facile de savoir si le comportement d'un collègue est simplement le résultat d'une situation difficile sur le plan émotionnel ou d'une maladie mentale.

[Lire la suite](#)

Travail

Discuter de votre charge de travail avec votre gestionnaire

Si vous avez plus de travail que vous pouvez en faire, il est important d'en parler avec votre gestionnaire afin que vous puissiez trouver des façons de maintenir votre charge de travail à un niveau gérable tout en répondant aux besoins de votre organisation.

[Lire la suite](#)



Le coin des gestionnaires de personnel



Gérer un employé pouvant être en dépression : mesures à prendre si un employé manifeste des signes de dépression

La dépression est un problème largement répandu au travail. Si vous savez reconnaître les manifestations de la dépression, vous pourrez gérer efficacement la situation.

[Lire la suite](#)

Solutions de formation en milieu de travail

Sensibilisation à la santé mentale

Les personnes souffrant d'une maladie mentale se sentent souvent détachées de leurs amis et des personnes qu'elles aiment et peuvent éprouver de la difficulté à fournir un rendement optimal au travail.

[Lire la suite](#)



Notre recommandation



Vidéo

On a tous besoin d'un coup de pouce à l'occasion.

[Cliquer ici](#)

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



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

© 2020 Morneau Shepell Itée.