

Pour vous aider durant la pandémie de COVID-19

Ressources disponibles

Accédez aux ressources sur la COVID-19 dans le site Web <u>travailsantevie.com</u> 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.



Semaine de la santé mentale

informé et de soutenir vos êtres chers tout en préservant votre santé mentale. Accédez-y dès le 4 mai à <u>travailsantevie.com</u> and <u>login.synervie.com</u>

Visitez notre nouveau microsite intitulé « Rester serein malgré la tourmente ». Il explore des façons de rester

accéder à des ressources utiles à ce sujet.

Visitez également le site des Solutions de formation en milieu de travail pour en savoir davantage et

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



éprouver des problèmes de santé mentale Il n'est pas facile de savoir si le comportement d'un

Soutenir un collègue qui peut

collègue est simplement le résultat d'une situation difficile sur le plan émotionnel ou d'une maladie mentale.

Lire la suite

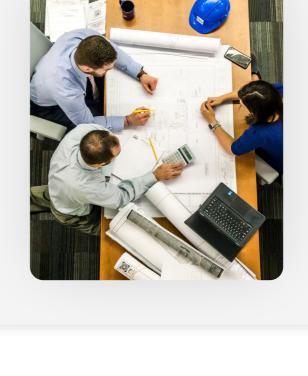
Travail

travail avec votre gestionnaire Si vous avez plus de travail que vous pouvez en faire, il

Discuter de votre charge de

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

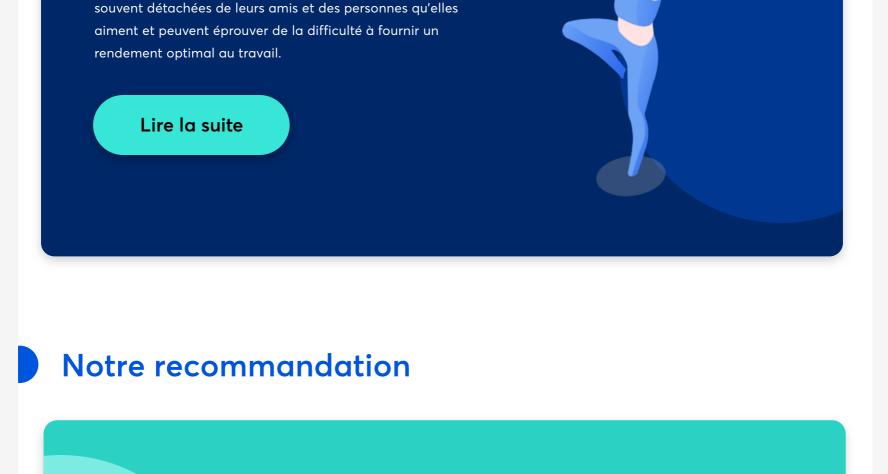


Gérer un employé pouvant être en

Le coin des gestionnaires de personnel



Sensibilisation à la santé mentale Les personnes souffrant d'une maladie mentale se sentent



Vidéo

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



895 Don Mills Road, Tower One, bureau 700

Toronto, ON M3C 1W3

© 2020 Morneau Shepell Itée.