



## Ressources utiles

Nous sommes très heureux de vous présenter notre calendrier du mieux-être 2021! Le calendrier 2021 sera accessible en ligne, à la page d'accueil du bulletin Pulsation. Cliquez [ici](#) pour consulter la version conçue pour votre région.

Jetez un coup d'œil aux [Solutions de formation en milieu de travail](#) pour obtenir de l'aide durant la pandémie de COVID-19.

## Accueillir les changements de la vie

Le changement fait partie de la vie. Parfois, on sait qu'un changement approche, comme un mariage ou un départ à la retraite. D'autres fois, on est pris de court, par exemple par un divorce ou une maladie dans la famille. Améliorer votre résilience peut vous aider à composer avec les changements de la vie.

### Vie

#### Retrouver de saines habitudes dans cette nouvelle normalité

Alors que nous tentons de retrouver une apparence de normalité, beaucoup réfléchiront à la manière de trouver d'autres moyens de prendre leur santé en main.

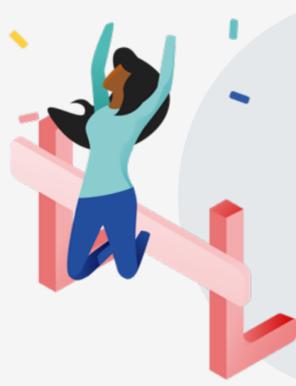
[Lire la suite](#)

### Vie

#### Nos dix principaux conseils pour maintenir une bonne résilience psychologique

La résilience peut être définie comme l'aptitude à résister aux agents stressants, à composer avec ceux-ci et à se ressaisir quand survient un événement générateur de stress.

[Lire la suite](#)



### Le coin des gestionnaires de personnel

#### Gérer des employés en période de pression : Reconnaître le stress chez vous et chez ceux que vous gérez

Les gestionnaires qui reconnaissent la pression que subissent leurs employés au travail et qui s'efforcent d'atténuer le stress ont des équipes plus productives et plus motivées.

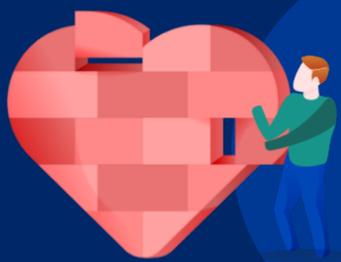
[Lire la suite](#)

### Nos recommandations

#### Vidéo

L'avenir vous inquiète? Concentrez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser!

[Cliquer ici](#)



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



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

© 2020 Morneau Shepell ltée.