

CANADA RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE



Si vous avez des pensées suicidaires ou d'automutilation, veuillez appeler la ligne d'écoute téléphonique nationale pour la prévention du suicide au [988](tel:1-888-988-9888). Vous trouverez également un guide de référence rapide sur les numéros d'urgence à l'adresse suivante UnderTheHat.com.

SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE AVEC :	SERVICES OFFERTS	FOURNISSEUR/PROGRAMME
Aide en santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Conseils à court terme (par séances vidéo ou par clavardage) • Services de gestion de crise • Ressources en ligne (cours en ligne, articles, podcasts, vidéos) • Soins liés à la dépression et soins et traitements des traumatismes • Traitement cognitivo-comportemental autodirigé en ligne 	<p>Manuvie/Homewood 855 522-1217 Manulife.ca/groubenefits (cliquez sur Centre de bien-être)</p> <p>Si vous n'avez pas accès au site des membres du plan Manuvie, ouvrez une session à l'adresse suivante www.manulifeEFAP.com.</p>
Services de coaching intelligents	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien aux nouveaux parents • Garde et éducation des enfants • Soins aux personnes âgées et à la famille • Solutions relationnelles • Services de coaching financier • Services de conseil juridique • Deuil et perte • Solutions au stress 	
Coaching santé intelligent	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration rapide du bien-être • Services de coaching nutritionnel • Arrêt du tabac 	
Services de coaching professionnel	<ul style="list-style-type: none"> • Coaching de carrière • Planification de la préretraite • Soutien aux travailleurs de quarts 	
Bien-être au travail	<ul style="list-style-type: none"> • Ligne de conseils aux gestionnaires • Bibliothèque RH en ligne • Bibliothèque de santé 	

Des ressources supplémentaires peuvent être disponibles dans les domaines financier, juridique, des soins aux personnes âgées et à la famille, en toxicomanie, etc.

Pour connaître les programmes supplémentaires auxquels vous êtes admissible, rendez-vous sur myjobbenefits.com.

Si vous avez besoin d'aide pour accéder à votre mot de passe, appelez le Service des avantages sociaux au [855-329-7907](tel:855-329-7907) ou envoyez un courriel à l'adresse suivante benefits@kiewit.com.