

Programmes en ligne

Des programmes interactifs fournissant un soutien personnalisé, pratique et confidentiel

Le programme d'aide aux membres TELUS Santé tient à vous apporter du soutien partout et en tout temps. Nos programmes en ligne conçus par des experts représentent une option pratique et confidentielle pour vous aider à résoudre un large éventail de problèmes, à votre propre rythme. Tous les programmes durent trois mois. Accédez-y dès aujourd'hui et amorcez votre démarche vers une meilleure santé.

Grâce au soutien personnalisé d'un coach en santé qualifié, vous développerez des habiletés concrètes qui amélioreront vos chances de réussite et la probabilité de conserver vos nouvelles habitudes. Le programme comprend cinq modules sur un sujet particulier :



Pratique et confidentiel

- Accès confidentiel aux programmes en ligne, partout et en tout temps
- Confidentialité assurée grâce à la transmission et au stockage sécurisés des données

Mise en forme virtuelle de LIFT session

Ce n'est pas évident de s'entraîner et d'être physiquement actif, surtout lorsqu'on doit concilier le travail, la famille et d'autres priorités. Grâce à nos programmes de mise en forme virtuelle, vous pouvez rester actif et atteindre vos objectifs d'activité physique plus facilement. L'alliance de la technologie et des interactions en direct avec des entraîneurs constitue une solution pratique qui vous permet de vous entraîner en toute sécurité et avec un maximum d'efficacité, d'obtenir des résultats plus rapidement et de vous amuser!



Relations

Établies en collaboration avec des experts cliniques dans le domaine des relations intimes, les ressources fournies par le programme vous renseigneront sur les composantes d'une relation saine, comme la communication et la résolution de conflit, et vous permettront d'approfondir les thèmes qui vous intéressent. Les fonctions interactives comprennent des autoévaluations, des listes de vérification et un outil d'établissement d'objectifs. Ce programme aide les personnes et les couples à mieux comprendre les relations intimes et à y trouver de la satisfaction.

Séparation et divorce

Mis sur pied en collaboration avec des cliniciens, des juristes et des conseillers financiers spécialisés dans le domaine, ce programme vous apprendra comment mieux gérer les difficultés qui surviennent à la suite d'une séparation ou d'un divorce. Les fonctions interactives comprennent des autoévaluations, des listes de vérification et un outil d'établissement d'objectifs. Ce programme aide les personnes et les familles à comprendre cet événement de la vie et à composer avec les changements qui l'accompagnent.

Outil de planification financière

Améliorez vos connaissances financières et élaborer un plan d'action pour votre avenir. Vous commencerez ce programme par une évaluation afin de déterminer votre situation financière personnelle. Les résultats de votre évaluation vous aideront à établir un plan d'action personnalisé. Vous utiliserez des feuilles de travail, des calculatrices et des listes de tâches pour garder votre plan sur la bonne voie.

S'épanouir au travail

Ce programme d'autoassistance en ligne est conçu pour vous aider à obtenir une plus grande satisfaction de votre emploi actuel. Au moyen d'outils et de conseils, vous apprendrez à améliorer votre rendement et à retirer davantage de satisfaction de votre travail pour favoriser votre réussite.

Prêt pour la retraite

Ce programme d'autoassistance en ligne offre du soutien et de l'information pour se préparer à cette étape importante de la vie.



1-866-289-6749

<https://integrale.telussante.com> | Nom d'utilisateur: canadavie

Mot de passe: telus1

