

Let us help

## WorkLife Services

Professional advice and services to help you resolve a wide range of work, health and life concerns.

In our increasingly fast-paced world, you may find it challenging to take care of yourself while balancing your responsibilities at work with your obligations at home. In addition to counselling, your Employee and Family Assistance Program (EFAP) can help by offering you timely, professional assistance and support to manage all of life's stages and complexities.

**WorkLife Services consist of the following:**

### Family Support Services

- Daycare centres and after-school programs
- Seniors' accommodations and nursing homes
- Adoption services
- Caregiver support groups

### Financial Support Services

- Credit and debt management
- Budgeting
- Financial aspects of separation or divorce
- Retirement planning

### Legal Support Services

- Landlord and tenant issues
- Summons, warrants, and subpoenas
- Custody and child support
- Wills and estate planning

### Nutrition Support Services

- Weight loss/gain
- Boosting energy and stress resilience
- Healthy eating on the go
- Accommodating shift work

### Naturopathic Services

- Work-life balance
- Illness prevention
- Energy levels
- Midlife health changes



## How it works

WorkLife Services are provided through telephonic consultations with our professionals. Initial sessions may involve an assessment and education component and can include goal definition and action planning. Follow-up sessions ensure you are on track to achieving your goals.

Connect with us for confidential support or to learn more

Access the full suite of **WorkLife Services** to help you resolve work, health and life concerns through your EFAP.

For immediate assistance, contact us at **1.844.880.9142** or visit **workhealthlife.com**.



Download My EAP app now at your device app store or scan the QR code.



© 2015 Morneau Shepell

## Services travail-vie personnelle

Conseils et services professionnels pour aider à résoudre divers problèmes liés au travail, à la santé et à la vie.

Dans une société où le rythme est de plus en plus rapide, vous pourriez éprouver de la difficulté à prendre soin de vous, lorsque vous vous efforcez de concilier vos responsabilités professionnelles et personnelles. Outre les séances de counseling, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) peut vous aider à gérer les étapes et les complexités de la vie en vous offrant un soutien professionnel au moment où vous en avez besoin.

**Les services travail-vie personnelle fournissent une aide et des renseignements dans les domaines suivants :**

### Services de soutien à la famille

- Garderies et programmes de garde parascolaire
- Logements et résidences pour personnes âgées
- Adoption
- Groupes d'entraide pour les aidants naturels

### Services de soutien juridique

- Différends entre propriétaire et locataire
- Mandats et assignations à comparaître ou à témoigner
- Garde d'enfant et pension alimentaire
- Testaments et planification successorale

### Services de naturopathie

- Équilibre travail-vie personnelle
- Prévention de la maladie
- Niveau d'énergie
- Changements dans la cinquantaine

### Services de soutien financier

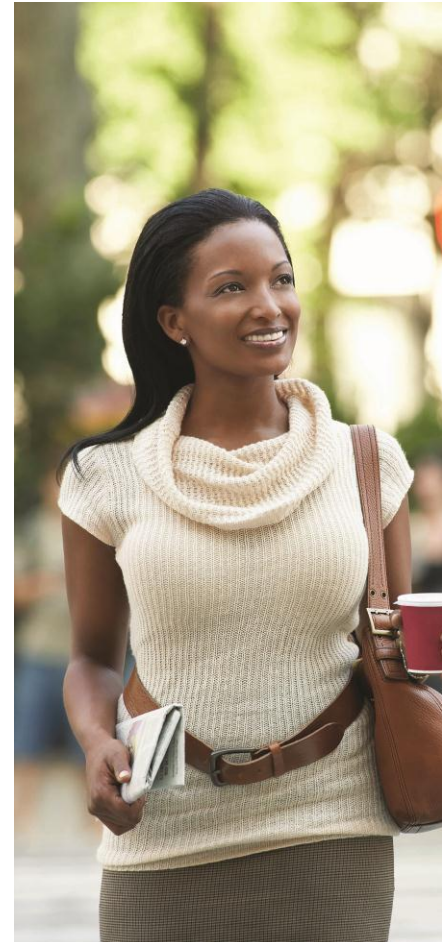
- Gestion des dettes et du crédit
- Planification budgétaire
- Volets financiers d'une séparation ou d'un divorce
- Planification de la retraite

### Services de soutien en nutrition

- Perte ou gain de poids
- Augmentation des réserves énergétiques et résistance au stress
- Saine alimentation malgré un horaire chargé
- Alimentation adaptée au travail à horaire irrégulier

## Fonctionnement

Les services travail-vie personnelle consistent en des consultations téléphoniques fournies par des professionnels. La première séance peut comprendre une évaluation, de l'information, la définition d'un but et l'élaboration d'un plan d'action. Grâce aux séances de suivi, vous vous assurez d'être en bonne voie pour réaliser vos objectifs.



**Communiquez avec nous pour obtenir du soutien confidentiel ou en savoir davantage.**

Tirez profit de la gamme complète des **services travail-vie personnelle** de votre PAEF afin d'obtenir de l'aide pour résoudre un problème lié au travail, à la santé ou à la vie.

Pour un soutien immédiat, communiquez avec nous au **1.844.880.9143** ou visitez le site **travailsantevie.com**.

