



Trouver un sens à votre vie.

Devant des difficultés de la vie, avez-vous essayé d'évaluer vos options pour vous rendre compte que les possibilités sont trop décourageantes ou limitées? Jetez un coup d'œil aux idées proposées pour vous concentrer sur ce que vous devez faire afin de profiter pleinement de votre vie.



Poursuivez votre objectif en créant un énoncé de mission personnel

Cet exercice vous aidera à mettre en évidence vos principaux buts, à déterminer lesquels sont les plus importants, et à vous motiver à vivre en fonction de ceux-ci.

[Lire la suite](#)



La résilience dans votre vie personnelle et professionnelle

Apprenez à renforcer votre résilience pour améliorer votre bien-être et votre santé. Plus vous serez résilient, plus il vous sera facile de surmonter l'adversité, les difficultés et le changement.

[Lire la suite](#)

Contenu exclusif pour les utilisateurs inscrits.



Cheminement de carrière : se fixer des objectifs professionnels et les atteindre.

[Connectez-vous](#)



Cumuler les rôles de proche aidant et d'employé.

[Connectez-vous](#)

Grandes marques et économies substantielles grâce aux Avantages.

Profitez d'offres exclusives sur des marques qui favorisent votre bien-être, comme AVIS, Orangetheory, Travel + Leisure GO et plusieurs autres.



[Accéder aux offres](#)

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas les Avantages. Si vous êtes incapable d'y accéder, consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.



Autres éléments à explorer ce mois-ci.

- Jetez un coup d'œil au nouveau [calendrier du bien-être 2024 de TELUS Santé](#) afin de découvrir nos thèmes mensuels et d'accéder à des ressources pour améliorer votre bien-être. Ajoutez-le à vos favoris et consultez-le régulièrement au fil de l'année pour être au fait des formations et obtenir du contenu utile.
- Découvrez le volet **Équilibre travail-vie personnelle** de nos [programmes Soins immédiats](#) : Apprenez à établir un équilibre plus sain entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle grâce à un éventail complet de programmes axés sur la TCCi à suivre en mode virtuel et de façon autonome.

Nous soutenons votre bien-être global. Nous sommes à votre disposition en tout temps pour vous fournir des conseils et du soutien en toute confidentialité, par téléphone ou par l'intermédiaire de notre appli et de notre site Web.

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas tous les services et toutes les composantes susmentionnés. Pour plus de détails, ouvrez une session et consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation, ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.