

Let us help

## Career Counselling: Resiliency Coaching

Get a fresh perspective on your career and resiliency strategies through your Employee and Family Assistance Program (EFAP).

As life demands and the pace of change continue to climb, the Resiliency Coaching program (offered as a component of our Career Counselling service) helps individuals become better able to perceive, process, and respond to stressful situations.

### How it works

Access the program through one easy call to our Care Access Centre. Your Client Care Representative will match you with a resiliency coach who will work with you via sessions over the telephone to assess your current situation and develop an action plan for change where it's needed most. This is a hands-on program that will require you to "work" to get the results you want!

### Resiliency Coaching will explore:

- Evaluation of current and desired levels of satisfaction in specific areas of your life
- Career direction and choices, assesses interests and skill sets
- Development of strategies that enhance work satisfaction and performance
- Adjustments to your current coping strategies
- New ways of managing life demands and your overall outlook on things

### The result

Your personal health and work performance will improve through an increased understanding of individual perceptions and reactions to life's stressors. Your resiliency coach will help get you on the road to achieving the positive outlook and self-confidence you desire.



Connect with us for confidential support or to learn more

Learn new ways to manage the demands of life and work with **Career Counselling: Resiliency Coaching** through your EFAP.

For immediate assistance, contact us at **1.800.268.5211** or visit **workhealthlife.com**.



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



© 2015 Morneau Shepell

## Orientation professionnelle : accompagnement en adaptation professionnelle

Grâce à votre programme d'aide aux employés et à la famille, voyez vos stratégies de carrière et d'adaptation professionnelle sous un jour différent.

Dans un monde où les exigences de la vie et le rythme des changements augmentent sans cesse, le programme d'accompagnement en adaptation professionnelle (qui s'intègre à nos services d'orientation professionnelle) vous aide à mieux percevoir et gérer les facteurs de stress dans votre vie et à mieux réagir aux situations stressantes.

### Fonctionnement

Pour accéder au programme, il suffit de composer le numéro de notre centre d'accès aux services. Vous serez jumelé à un spécialiste en adaptation professionnelle qui, au cours de séances téléphoniques, vous aidera à évaluer la situation et à élaborer un plan d'action pour apporter les changements les plus urgents. Il s'agit d'un programme pratique qui exigera des efforts de votre part pour obtenir les résultats recherchés.

### Le programme d'accompagnement en adaptation professionnelle comporte les éléments suivants :

- évaluation de votre satisfaction actuelle et désirée à l'égard d'aspects spécifiques de votre vie;
- orientation et choix professionnels, et évaluation des centres d'intérêt et des compétences;
- élaboration de stratégies qui amélioreront votre satisfaction au travail et votre rendement;
- modification de vos stratégies d'adaptation actuelles;
- nouveaux moyens de gérer les exigences de la vie quotidienne et votre attitude à cet égard.

### Résultats

Votre santé et votre rendement au travail seront améliorés grâce à une meilleure connaissance de vos perceptions personnelles et à une réaction plus saine aux facteurs de stress. Le spécialiste en adaptation professionnelle vous aidera à trouver les moyens d'adopter une attitude positive et d'obtenir la confiance en soi que vous recherchez.



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

Apprenez à mieux gérer les exigences de la vie et faites appel au programme d'**accompagnement en adaptation professionnelle** offert par votre PAEF.

Pour un soutien immédiat, communiquez avec nous au **1.800.268.5211** ou visitez le site **travailsantevie.com**.

