

Health and Wellness Resource Kits

Self-directed support delivered directly to you.

Written and reviewed by leading subject matter experts, Health and Wellness Resource Kits from your Employee and Family Assistance Program (EFAP) contain a collection of self-help, text-based resources and information. Individual kit content varies, but may contain:

- Articles and tip sheets
- Surveys, checklists and self-assessments
- Self-help books by best-selling authors
- Resource guide with recommended books, websites, associations and community support
- Material from leading public sources such as Health Canada and the Canadian Mental Health Association

Our kits are designed to help you thoroughly understand your issue, assess where you are and where you need to go and resolve the issue using expert guidance, tools and tactics. Individuals work with their Health and Wellness Resources Kit at their own pace, privately at home.



Let us help

Health and Wellness Resource Kits topics to choose from include:

- Eating for health
- Parenting school-aged children (6 to 12 years)
- Parenting teens
- Enhancing your relationship
- Separation and divorce
- Enriching your career
- Managing workplace stress
- Job loss and transition

Kits arrive to you by courier in packaging protecting your confidentiality.



Connect with us for confidential support or to learn more

Order your Health and Wellness Resource Kit today 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

Trousses de ressources en santé et mieux-être

Soutien autonome envoyé directement à votre domicile.

Rédigées et revues par des experts en la matière, les trousse de ressources en santé et mieux-être offertes par votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) contiennent de l'information et des ressources orientées vers une recherche autonome de solutions. Le contenu de chaque trousse varie, mais peut contenir :

- articles et feuilles de renseignements;
- questionnaires, listes de vérification et auto-évaluations;
- ouvrages rédigés par des auteurs reconnus;
- guide de ressources qui recommande d'autres livres sur le sujet, des liens vers des sites Web, des associations et d'autres ressources communautaires;
- autre matériel provenant de sources connues et fiables comme Santé Canada et l'Association canadienne pour la santé mentale.

Nos trousse sont conçues pour vous aider à bien comprendre votre problème, à évaluer où vous en êtes et ce que vous devez faire pour résoudre le problème, et ce, à l'aide de conseils d'experts, d'outils et de stratégies. Vous travaillez avec votre trousse de ressources en santé et mieux-être à votre propre rythme, en privé à la maison.



Nos trousse de ressources en santé et mieux-être portent sur les sujets suivants :

- Penser nutrition santé
- Parents d'enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans)
- Parents d'adolescents
- Raviver votre relation de couple
- Séparation et divorce
- S'épanouir au travail
- Gérer le stress au travail
- Perte d'emploi et transition professionnelle

Les trousse sont livrées par service de messagerie et emballées de manière à assurer la confidentialité.



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

Commandez votre trousse de ressources en santé et mieux-être dès aujourd'hui en communiquant avec votre PAEF.

Pour un soutien immédiat, composez le **1.800.268.5211** ou visitez le site **travailsantevie.com**.

