

Let us help

Stress Coach Connects

An interactive program to help you assess, understand and manage stress.

What is stress? Stress is a physical or emotional reaction to a demanding event or situation; it can be a healthy way of enhancing performance, or an unhealthy drain on physical and mental resources.

Why use Stress Coach Connects

By increasing your awareness, understanding your reactions to triggers, you can better manage stress, improving your mental and physical health. Stress Coach Connects can help you take the first step toward improved health and wellness through effective stress management.

What you'll find online

A key component of Stress Coach Connects is the website, designed to help you succeed with the following:

- Interactive dashboard to track and view progress
- Trackers for mood and stress levels
- Goal setting and action tools
- Challenges you can complete to reach your goals
- Library of helpful resources on stress, wellness and more
- A thought journal to note successes and struggles
- Live professional support anytime via First Chat (instant online chat)



Connect with us for confidential support or to learn more

Stress Coach Connects is available through your EFAP to employees and family members.

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

Mon mentor antistress

Programme interactif pour vous aider à évaluer, comprendre et gérer votre stress.

Qu'est-ce que le stress? Parfois, le stress constitue une réaction saine qui nous aide à mieux performer. Cependant, dans les situations où il s'avère trop intense, il risque d'épuiser nos ressources physiques et mentales au point de nuire à notre santé.

Pourquoi faire appel au programme Mon mentor antistress

En sachant reconnaître la source du stress et adapter notre façon d'y répondre, nous pouvons arriver à mieux le gérer et ainsi, améliorer notre santé mentale et physique. Le programme Mon mentor antistress peut vous aider à franchir une étape essentielle pour améliorer votre santé et votre bien-être, grâce à une gestion efficace du stress.

Ce que vous trouverez en ligne

Le site Web est une composante importante du programme Mon mentor antistress. Conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs, voici ce que vous y trouverez :

- une console interactive permettant de suivre et de visualiser vos progrès;
- des indicateurs de suivi de l'humeur et des niveaux de stress;
- des outils d'établissement d'objectifs et de planification d'actions;
- des défis à relever pour atteindre vos objectifs;
- une bibliothèque remplie de ressources sur le stress, le mieux-être et une foule d'autres sujets;
- un journal dans lequel vous pouvez consigner vos réussites et vos difficultés;
- un accès à du soutien en temps réel par des professionnels, par l'entremise du service de clavardage Premier contact.



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

Le programme **Mon mentor antistress** est offert dans le cadre du programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

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

