

Passez des Fêtes heureuses et en bonne santé

Transformez cette saison en un moment heureux et sain en vous offrant le plus beau présent qui soit : la tranquillité d'esprit. Éliminez le stress des Fêtes en prenant soin de vous, en trouvant un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée, et en vous permettant de vous détendre et de profiter de cette période avec vos proches et vos amis. Votre programme GuidanceResources® peut vous aider, pendant les Fêtes et l'année à venir. Contactez-nous pour :



Services de consultation confidentiels

Les pressions au travail, les problèmes familiaux et le souvenir d'un être cher disparu peuvent être particulièrement difficiles à gérer pendant la période des Fêtes. Des consultations gratuites peuvent vous aider à surmonter la déprime des Fêtes, à améliorer vos relations et à résoudre tout autre problème personnel auquel vous pourriez être confronté, notamment : **réduction ou gestion du stress lié aux Fêtes, gestion de la dépression saisonnière et de la solitude, conflits relationnels ou conjugaux, deuil et perte, et sécurité pendant les fêtes.**

Solutions de conciliation travail-vie personnelle

Vous cherchez le cadeau idéal, mais vous ne savez pas où le trouver? Vous organisez une grande réception pour les Fêtes? Vous souhaitez échapper au froid pour profiter d'un climat plus ensoleillé? Ne cherchez plus : nos experts en conciliation travail-vie personnelle se chargent de faire les recherches à votre place et vous fournissent des recommandations qualifiées et des ressources personnalisées pour toutes vos tâches liées aux Fêtes : **trouver des cadeaux ou des décorations pour la maison, des idées de repas ou des traiteurs, des organismes de soutien et des associations caritatives locaux, ainsi que de l'aide pour le transport.**

Conseils financiers

Tous les cadeaux, décorations et autres dépenses peuvent grever considérablement votre budget. Pour éviter les pièges financiers de cette période de l'année ou pour mieux maîtriser votre plan financier global, discutez par téléphone avec nos experts financiers des sujets suivants : **gestion des cartes de crédit et autres dettes, planification successorale, constitution d'une réserve pour les temps difficiles, compréhension de vos plans de retraite ou établissement d'un budget pour les Fêtes.**

Outils numériques pour le bien-être et la santé mentale

Tous les excès et le stress de la saison peuvent nuire à la santé. Le site Web de votre programme, guidanceresources.com, et l'application GuidanceNowSM proposent des outils, des ressources et des conseils gratuits pour vous aider à rester heureux et en bonne santé tout au long de cette période chargée. Connectez-vous à l'aide de l'identifiant Web de votre organisation pour accéder à : **votre outil personnel Assess Me et vos plans de bien-être personnalisés, des recettes, des guides et des suggestions pour des repas de fêtes délicieux et sains, des guides et des formations à la demande pour gérer le stress lié aux Fêtes, des outils pour améliorer votre humeur et vous détendre pendant les Fêtes, et bien plus encore.**



Pour obtenir plus de conseils sur la façon de passer des Fêtes heureuses et en santé tant au travail qu'à la maison, consultez la [boîte à outils de ressources sur les Fêtes](#).



Assistance
en direct

Téléphone :

Application : GuidanceNowSM

En ligne : guidanceresources.com

TRS : composez le 711

ID Web :



Balayez pour
trouver d'autres
ressources

