

Online Group Counselling

Participate in online group counselling for anxiety, communication skills for managing relationships and day to day parenting of school-aged children through your Employee and Family Assistance Program (EFAP) services.



Online Group Counselling is a form of therapy where multiple participants discuss their similar issue(s) with a counsellor in a private and secure online setting. Group interactions allow participants to build relationships, receive feedback on how to meet goals and overcome challenges, and gain encouragement from others.

Why participate in Online Group Counselling

- Research shows that group counselling creates a positive environment for learning and behaviour change
- Immediate help from a counsellor, and sharing and support from like-participants
- Freedom to confidentially attend sessions via any digital platform (personal computer, tablet, smartphone)
- Simple session initiation with no software to install
- Privacy with secure data transmission and storage
- Conveniently available via workhealthlife.com

Online Group Counselling program structure

Our Online Group Counselling program is currently available for individuals seeking help for anxiety, communication skills for managing relationships and day to day parenting of school-aged children. Online Group Counselling consists of four one hour sessions with each group consisting of eight to ten participants (from organizations other than your own). Group work includes in-session online activities, homework and self-guided learning modules.

How to get started with Online Group Counselling

- Contact the EFAP Care Access Centre 24/7
- This program is available for individuals seeking help for: anxiety, communication skills for managing relationships and day to day parenting of school-aged children.
- Follow the instructions in your Online Group Counselling welcome email

For 24/7 confidential EAP support:

Visit LifeWorks online:

Counseling de groupe en ligne

Participez au counseling de groupe en ligne offert par votre PAEF afin de résoudre un problème d'anxiété ou d'améliorer vos habiletés de communication pour gérer vos relations et vos compétences parentales auprès d'enfants d'âge scolaire.



Le counseling de groupe en ligne est une forme de thérapie permettant à plusieurs participants d'échanger avec un conseiller sur des problèmes qu'ils ont en commun, dans un environnement en ligne privé et sécurisé. Ces interactions de groupe donnent aux participants l'occasion de nouer des liens, d'obtenir des conseils afin d'atteindre leurs objectifs et de surmonter les difficultés, et de s'encourager les uns les autres.

Pourquoi participer au counseling de groupe en ligne?

- La recherche montre que le counseling de groupe crée un environnement propice à l'apprentissage et à l'adoption de nouveaux comportements.
- Il permet d'obtenir l'aide immédiate d'un conseiller, d'échanger et d'avoir le soutien de participants ayant un vécu similaire.
- Il donne la liberté de participer à des séances en toute confidentialité sur toutes les plateformes numériques (ordinateur, tablette, téléphone intelligent, etc.).
- L'ouverture de session est simple, sans logiciel à installer.
- La protection des renseignements confidentiels est assurée grâce à la transmission et au stockage sécurisés des données.
- Il est facilement accessible au moyen du site travailsantevie.com.

Structure du programme de counseling de groupe en ligne

Notre programme de counseling de groupe en ligne est actuellement offert aux personnes désirant obtenir de l'aide relative à un problème d'anxiété, aux aptitudes en communication pour la gestion des relations ou au rôle de parent d'enfants d'âge scolaire. Le counseling de groupe en ligne comporte quatre séances d'une heure, chaque groupe comptant de huit à dix participants (provenant d'organisations différentes). Le travail en groupe intègre des activités au cours des séances en ligne, des devoirs et des modules d'apprentissage autonomes.

Pour commencer le counseling de groupe en ligne

- Communiquez en tout temps avec le centre d'accès aux services du PAEF par téléphone
- Ce programme est offert aux personnes désirant obtenir de l'aide sur les thèmes suivants : la gestion de l'anxiété, les aptitudes en communication pour la gestion des relations ou le rôle de parent d'enfants d'âge scolaire.
- Suivez les instructions fournies dans le courriel de bienvenue au counseling de groupe en ligne.

Pour un support PAE confidentiel 24/7:

Visitez LifeWorks en ligne: