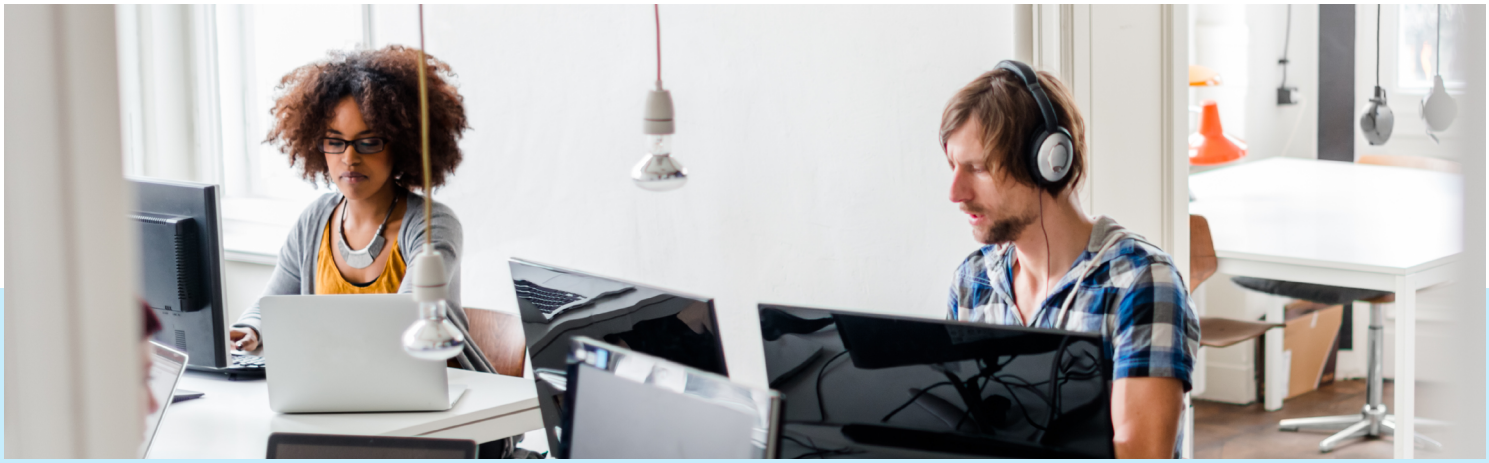
Online Programs

LifeWorks

Interactive programs providing personalized, convenient and secure support.



Your Employee and Family Assistance Program (EFAP) is committed to providing anywhere, anytime support. Our suite of expertly developed online programs offers a convenient and secure option to help you resolve a range of challenges, at your own pace. All programs are three months in duration. Access them today and get started on a path to a healthier you.

Convenient and secure

- Convenient and private access to the programs online
- Privacy with secure data transmission and storage

LIFT Session Virtual Fitness

Being physically active and working out isn't easy, especially when juggling work, family, and other priorities. Virtual fitness makes it easy for you to get active and reach your fitness goals. Combining technology and live coaches who interact with you creates a convenient solution to workout safely at maximum efficiency, achieve results faster, and have fun!

Enhancing your Relationship Program

Developed in collaboration with clinical experts in the field of intimate relationships, the program's resources teach you about relationship building blocks such as communication and conflict resolution, and then move on to explore specific topics of focus. Interactive features include self-assessments, checklists and goal-setting. This program helps individuals and couples achieve greater understanding of and satisfaction in their intimate relationships.

Separation and Divorce Program

Developed in collaboration with clinical, legal and financial experts on the subject, you will learn how to better manage and respond to the challenges associated with separation or divorce. Interactive features include self-assessments, checklists and goal-setting. This program helps individuals and families learn to understand and successfully cope with this life event and the changes that come with it.

Financial Planning Service

Improve your financial education and create an action plan for your future. You will begin this program with an assessment to determine your individual financial situation. Your assessments results will help you build a personalized action plan. You will use worksheets, calculators and task lists to keep your plan on track.

Enriching your Career

This self-help online program is designed to help you gain more satisfaction in your current job. Through tools and tips, you will learn more about enhancing job performance and satisfaction, and optimizing success.

Retirement Ready

This self-help online program offers individuals wide-ranging support and information to help prepare for this important stage in their life.

For 24/7 confidential EAP support:

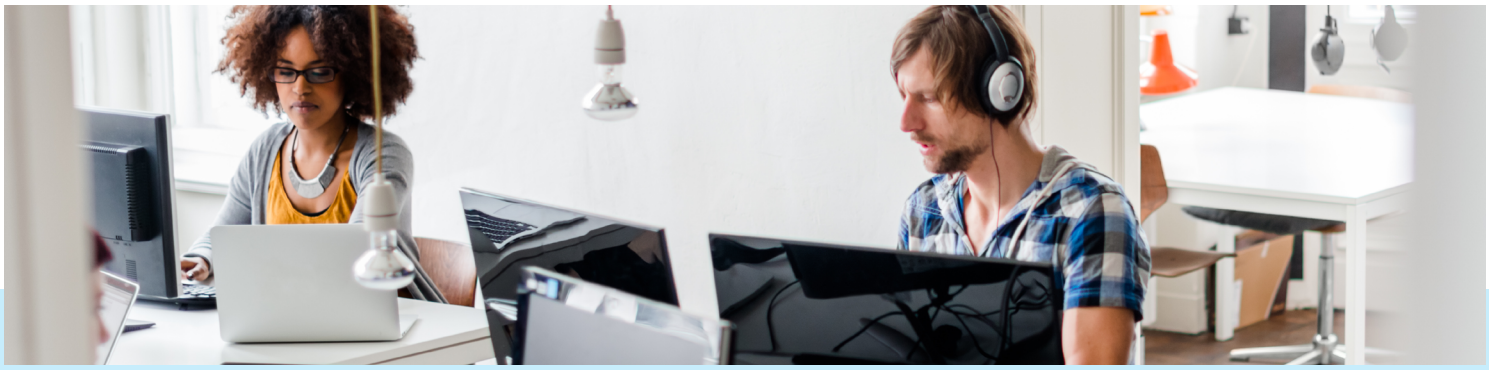
Visit LifeWorks online:

© 2021 LifeWorks (Canada) Ltd.

Programmes en ligne

Solutions Mieux-être LifeWorks

Des programmes interactifs fournissant un soutien personnalisé, pratique et sécurisé.



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) tient à vous fournir du soutien partout et en tout temps. Nos programmes en ligne conçus par des experts représentent une option pratique et sûre pour vous aider à résoudre un large éventail de problèmes, à votre rythme. Tous les programmes durent trois mois. Accédez-y dès aujourd'hui et franchissez le premier pas vers une meilleure santé.

Pratiques et sûrs

- Accès confidentiel au programme en ligne, partout et en tout temps.
- Confidentialité assurée grâce à la transmission et au stockage sécurisés des données.

Mise en forme virtuelle de LIFT Session

Ce n'est pas évident de s'entraîner et d'être physiquement actif, surtout lorsqu'on doit concilier le travail, la famille et d'autres priorités. La mise en forme virtuelle facilite l'entraînement et l'atteinte des objectifs de mise en forme. L'alliance de la technologie et des interactions en direct avec des entraîneurs constitue une solution pratique qui vous permet de vous entraîner en toute sécurité et avec un maximum d'efficacité, d'obtenir des résultats plus rapidement et de vous amuser!

Raviver votre relation de couple

Établies en collaboration avec des experts cliniques dans le domaine des relations intimes, les ressources fournies par le programme vous renseigneront sur les composantes d'une relation saine, comme la communication et la résolution de conflit, et vous permettront d'approfondir les thèmes qui vous intéressent. Les fonctions interactives comprennent des autoévaluations, des listes de vérification et un outil d'établissement d'objectifs. Ce programme aide les personnes et les couples à mieux comprendre les relations intimes et à y trouver de la satisfaction.

Séparation et divorce

Mis sur pied en collaboration avec des cliniciens, des juristes et des conseillers financiers spécialisés dans le domaine, ce programme vous apprendra comment mieux gérer les difficultés qui surviennent à la suite d'une séparation ou d'un divorce. Les fonctions interactives comprennent des autoévaluations, des listes de vérification et un outil d'établissement d'objectifs. Ce programme aide les personnes et les familles à apprendre à comprendre cet événement de la vie et à composer avec les changements qui l'accompagnent.

Outil de planification financière

Améliorez vos connaissances financières et élaborez un plan d'action pour votre avenir. Vous commencerez ce programme par une évaluation afin de déterminer votre situation financière personnelle. Les résultats de votre évaluation vous aideront à établir un plan d'action personnalisé. Vous utiliserez des feuilles de travail, des calculatrices et des listes de tâches pour garder votre plan sur la bonne voie.

S'épanouir au travail

Ce programme d'autoassistance en ligne est conçu pour vous aider à obtenir une plus grande satisfaction de votre emploi actuel. Au moyen d'outils et de conseils, vous apprendrez à améliorer votre rendement et à retirer davantage de satisfaction de votre travail, et favoriserez votre réussite.

Prêt pour la retraite

Ce programme d'autoassistance en ligne offre du soutien et de l'information pour aider les gens à se préparer à cette étape importante de leur vie.

Pour un support PAE confidentiel 24/7:

Visitez LifeWorks en ligne:

© 2021 Solutions Mieux-être LifeWorks ltée