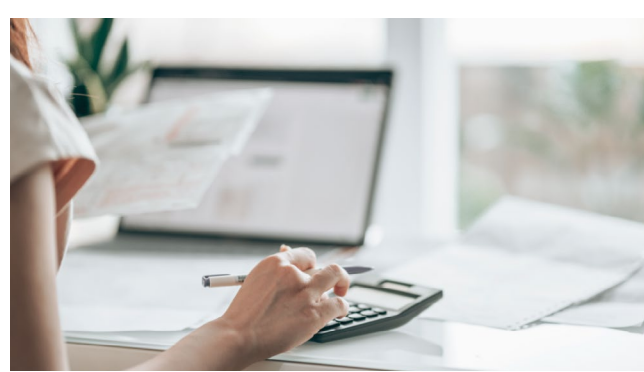


## Prenez le pouls de votre mieux-être global grâce aux ressources de LifeWorks



### Remettre le compteur de votre mieux-être à zéro

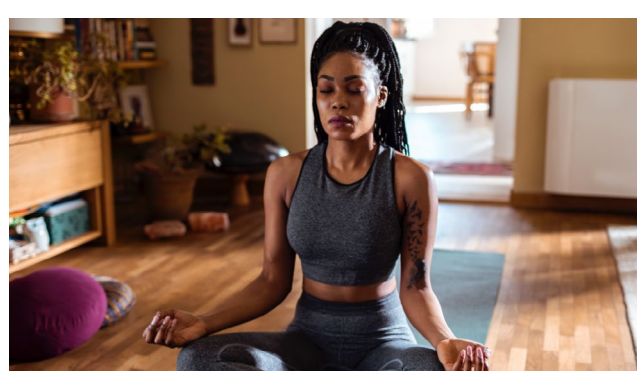
Il est correct et, en fait, souvent nécessaire de penser d'abord à vous. Créez un plan de prise en charge personnelle qui vous aidera à prioriser votre mieux-être et à revigorer votre état d'esprit.



#### Investir dans votre mieux-être : Vivre bien, avec peu (vidéo)

Tirez le maximum d'un budget limité et profitez des plaisirs de la vie malgré des restrictions financières.

[Lire la suite](#)



#### L'importance de prendre soin de soi (document infographique)

Les soins de soi comprennent tout geste posé pour maintenir votre santé physique et mentale. Intégrez-les à votre vie quotidienne!

[Lire la suite](#)

#### Exclusif aux membres de la plateforme LifeWorks



#### Adopter des habitudes axées sur le bonheur pour rehausser votre mieux-être psychologique

[Accéder sur LifeWorks](#)

#### Notre coup de coeur du mois

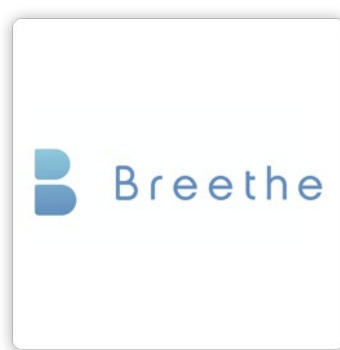


#### Apprendre à surmonter l'anxiété (balado)

[Accéder sur LifeWorks](#)

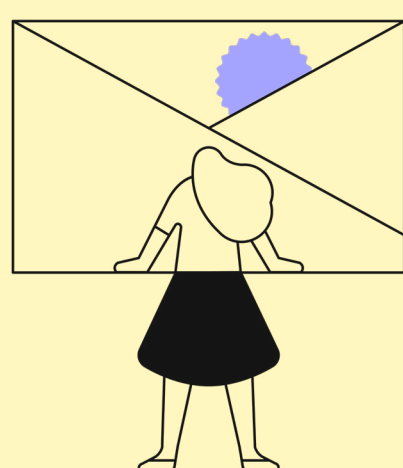
### Grandes marques et économies substantielles grâce aux Avantages de la plateforme LifeWorks

Profitez d'offres exclusives sur des marques qui font de votre mieux-être une priorité, comme Breethe, The Balanced Company, Jamieson Vitamins et plusieurs autres.



[Accéder à des offres sur la plateforme LifeWorks](#)

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas les Avantages de la plateforme LifeWorks. Si vous êtes incapable d'y accéder, consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.



### Autres éléments à explorer ce mois-ci

- N'oubliez pas d'ajouter le [calendrier du mieux-être 2023 de LifeWorks](#) à vos favoris afin d'accéder facilement à nos thèmes et nos contenus mensuels visant à soutenir votre mieux-être.
- Explorez les [Évaluations LifeWorks](#) afin de mieux comprendre l'état de votre santé et de votre mieux-être. Apprenez-en plus sur les changements positifs que vous pouvez apporter grâce aux ressources et aux recommandations personnalisées. Commencez dès aujourd'hui!

La plateforme LifeWorks soutient votre mieux-être global. Nous sommes à votre disposition en tout temps pour vous fournir des conseils et de l'assistance en toute confidentialité, par téléphone ou par l'intermédiaire de notre appli et de notre site Web.

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas tous les services et toutes les composantes de la plateforme LifeWorks. Pour plus de détails, ouvrez une session avec votre compte LifeWorks, consultez le programme d'avantages sociaux offerts par votre employeur ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.

Solutions Mieux-être  
**LifeWorks**



16 York St, bureau 3300 Toronto, ON M5J 0E6

Pour vous désabonner ou pour gérer vos abonnements, [cliquez ici](#).

© 2023 LifeWorks Inc.