

Nous sommes là pour vous aider

Votre programme d'aide aux employés GuidanceResources®

Les problèmes personnels, les événements inattendus de la vie et la simple gestion des tâches quotidiennes peuvent avoir des répercussions sur votre travail, votre famille et votre bien-être. C'est pourquoi votre programme d'assistance aux employés GuidanceResources® est là pour vous aider. Cette prestation parrainée par l'entreprise, offerte gratuitement à vous ainsi qu'aux membres de votre foyer, vous propose des conseils confidentiels, des ressources et des renseignements pour vous aider à relever les défis de la vie. Communiquez avec nous aujourd'hui pour aborder les sujets suivants :

Services de consultation confidentiels

Des cliniciens expérimentés sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour vous parler. Appelez-nous à tout moment pour nous faire part de vos préoccupations personnelles, y compris à propos des sujets suivants :

- Dépression
- Stress et anxiété
- Conflits conjugaux et familiaux
- Deuil et perte
- Abus d'alcool et de drogues
- Pressions au travail

Soutien pour la conciliation travail-vie personnelle

Vous avez besoin d'aide avec votre liste de choses à faire? Des experts se tiennent à votre disposition pour vous offrir des ressources qualifiées et un soutien illimité afin de vous aider à trouver :

- Des services de garde d'enfants
- Des services de soins aux aînés
- Des services éducatifs
- Des programmes gouvernementaux
- Des services de soutien à la santé et au bien-être
- Des services de commodité personnelle
- Des services de déménagement ou de réinstallation
- Des ressources sur l'adoption

Questions juridiques

Discutez avec l'un de nos avocats internes pour répondre à des questions juridiques, notamment sur les sujets suivants :

- Droit familial
- Vol d'identité
- Garde
- Immobilier
- Contrats
- Questions fiscales

Si vous avez besoin d'une représentation juridique, nous vous proposons des références locales avec une première consultation gratuite de 30 minutes et des honoraires réduits pour tous les services.

Conseils financiers

Nos experts financiers peuvent vous conseiller sur une vaste gamme de sujets. Discutez avec nous à propos des sujets suivants :

- Établissement d'un budget
- Dette
- Problèmes de crédit
- Problèmes d'impôts
- Planification de la retraite
- Immobilier
- Planification successorale
- Épargne pour l'enseignement supérieur

GuidanceResources® Online

Notre portail Web est votre site de référence pour accéder à des outils utiles et obtenir des conseils spécialisés sur les sujets qui vous importent le plus : les relations, le travail, l'école, la vie de parent, le bien-être, le droit, les finances, le temps libre et bien plus encore. Connectez-vous pour :

- Prendre rendez-vous en ligne pour les services de consultation et autres
- Accéder à des articles, balados et évaluations
- Consulter des vidéos et diaporamas
- Suivre des formations sur demande

Outils d'autosoins numériques

Notre plateforme d'autosoins basée sur une application, Koa Care 360, vous guide sur la voie d'un mode de vie plus sain. Les modules interactifs et divertissants de l'application couvrent des sujets tels que :

- Le stress et la dépression
- L'épuisement professionnel
- L'équilibre entre des besoins concurrents
- Le développement de l'autocompassion
- La définition des objectifs
- Le renforcement de la résilience
- La recherche de motivation
- L'amélioration du sommeil
- La gestion du poids
- L'abandon du tabac

AECOM

COMPSYCH
GuidanceResources® Worldwide



Assistance en direct en tout temps :

Téléphone : 1 866 501.7962

Service de relais téléphonique : composez le 711



En ligne : [guidanceresources.com](https://www.guidanceresources.com)

Application : GuidanceNowSM

ID Web : AECOM

