

Bien-être émotionnel et Ressources pour l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour vous permettre de rester au meilleur de votre forme

ASK-Work/Life Solutions offre des conseils d'experts
pour vous aider, vous et votre famille, à aborder et
résoudre les problèmes quotidiens



Soutien en temps réel

Un clinicien agréé est joignable par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an lorsque vous appelez pour obtenir de l'aide.



Conseils à court terme

Accédez gratuitement à des séances de conseil en personne ou virtuelles (vidéo) pour résoudre des problèmes émotionnels tels que le stress, l'anxiété, la dépression, l'épuisement professionnel ou la consommation d'alcool ou de drogues.



Accompagnement

Bénéficiez de l'aide d'un accompagnateur pour améliorer votre santé émotionnelle, acquérir des habitudes saines, établir de nouvelles routines, renforcer votre résilience et bien plus encore.



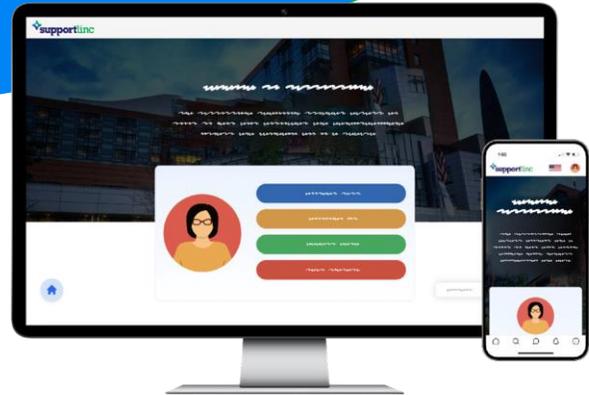
Avantages sociaux liés à la vie professionnelle et à la vie privée

Recevez des références financières et juridiques, ainsi que des ressources pour les soins aux enfants ou aux personnes âgées, les soins aux animaux, la rénovation domiciliaire, la réparation automobile, les voyages, l'éducation et plus encore.



Confidentialité

Des normes de confidentialité strictes garantissent que personne ne saura que vous avez accédé au programme sans votre autorisation écrite, sauf si la loi l'exige.



Votre portail web et votre application mobile

- Créez un profil personnel pour accéder rapidement au soutien d'un clinicien agréé
- Complétez la courte évaluation du navigateur en santé mentale et recevez instantanément des conseils personnalisés pour accéder aux soins et au soutien.
- Recevez des recommandations et des options de soins basées sur vos besoins uniques
- Échangez des messages textuels avec un accompagnateur
- Participez à des séances anonymes de soutien en groupe sur divers sujets
- Renforcez votre santé mentale et votre bien-être à votre rythme grâce à la thérapie numérique autoguidée
- Découvrez des cours éclairés, des auto-évaluations, des calculatrices financières, des ressources professionnelles, des articles, des fiches de conseils et des vidéos



Explorez Mindstream™

Un studio de mise en forme pour votre esprit avec des séances en direct et à la demande pour vous aider à renforcer vos compétences de vie et votre santé émotionnelle. Participez à des sessions à tout moment et en tout lieu. Revenez quotidiennement pour suivre les progrès et découvrir les nouvelles versions.

ask work/life
solutions
ASSISTANCE. SUPPORT. KNOWLEDGE.

**SHERWIN
WILLIAMS.**



Téléchargez
l'application
mobile dès
aujourd'hui!



Numéro sans frais :

877 847 4525



Numéro d'accès direct :

+1 416 956 2979



eap.sherwin.com

code de groupe : **sherwinwilliams**