

Cher(e) employé(e) de l'Sherwin-Williams:

Gérer le travail et la vie privée peut parfois s'avérer difficile. Nous avons le plaisir d'annoncer que ASK-Work/Life Solutions propose des ressources sur le bien-être émotionnel et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour vous aider à donner le meilleur de vous-même. Administré par CuraLinc Healthcare, votre programme offre des conseils pour aborder et résoudre les problèmes quotidiens, sans frais pour vous ou votre famille.

Les caractéristiques comprennent



**Soutien en temps réel.** Un clinicien agréé est disponible par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an lorsque vous demandez de l'aide pour résoudre des problèmes de stress, d'anxiété, de dépression, d'épuisement professionnel, de deuil, de pressions liées au travail, de problèmes relationnels, de toxicomanie ou d'autres problèmes de santé émotionnelle.



**Conseils à court terme.** Accédez gratuitement à des séances de conseil en personne ou virtuelles (vidéo) avec un conseiller disponible à l'heure et à l'endroit qui vous conviennent le mieux.



**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 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.



**Portail web et application mobile.** Obtenez de l'aide pour relever les défis de la vie depuis votre ordinateur, votre téléphone ou votre tablette. Recevez des ressources de programme et des options de soins basées sur vos besoins uniques. Il suffit de créer un profil personnel pour accéder à toutes les informations et ressources précieuses offertes par votre programme.



**Thérapie par le texte.** Échangez des messages textes, des notes vocales et des ressources du lundi au vendredi avec un conseiller agréé par le biais de l'application Textcoach® pour téléphones portables et ordinateurs de bureau.



**Thérapie numérique autoguidée.** Renforcez votre santé mentale et votre bien-être général à votre propre rythme grâce aux ressources numériques autoguidées d'Animo et à l'inspiration quotidienne pour favoriser un changement de comportement significatif et durable.



**Soutien aux groupes numériques.** Participez à des séances de groupe confidentielles animées par des conseillers agréés via la plateforme Virtual Support Connect sur des sujets tels que le stress, le deuil, la pleine conscience, la prévention de l'épuisement professionnel et bien plus encore.



**Navigateur en santé mentale.** Complétez la courte évaluation du navigateur en santé mentale et recevez instantanément des conseils personnalisés pour accéder aux soins et au soutien.



**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.

Toutes les demandes d'information ou d'assistance sont gratuites et totalement confidentielles. Vous pouvez contacter ASK-Work/Life Solutions 24 heures sur 24, 365 jours par an. Accédez à l'assistance quand vous en avez besoin, à l'endroit qui vous convient le mieux, en utilisant les informations ci-dessous.



Numéro sans frais :

877 847 4525



Numéro d'accès direct :

+1 416 956 2979



**eap.sherwin.com**

code de groupe :  
sherwinwilliams



Téléchargez  
l'application mobile  
dès  
aujourd'hui

Soutien pour les problèmes quotidiens. Tous les jours.