Catalogue des services offerts aux employés*



Coaching IntelliVie

Solutions de conciliation travail-vie personnelle | Coaching IntelliSanté et Coaching IntelliCarrière

1 855 522-1217
Toll free English: 1 800 663-1142
Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720
MonHomeweb.ca

Homewood Santé

Table des matières

Solutions de conciliation travail-vie personnelle

Soutien aux nouveaux parents 3

Services de soutien parental 4

Soutien aux aidants naturels (aînés/famille) 5

Solutions relationnelles 6

Coaching financier 7

Services d'information et de consultation juridiques 8

Deuil et pertes affectives 9

Solutions anti-stress 10

Services de coaching IntelliSanté

Parcours mieux-être 11

Coaching en nutrition 12

Programme d'abandon du tabac 13

Services de coaching IntelliCarrière

Développement professionnel 14

Services de planification de la retraite 15

Soutien aux travailleurs de quarts 16

Soutien aux nouveaux parents



La naissance d'un enfant est l'une des périodes les plus extraordinaires de la vie d'une personne. Pour le père comme pour la mère, prendre soin de ce miracle de la vie est incroyablement enrichissant… et un peu intimidant. La plupart d'entre nous ne reçoivent aucune formation officielle dans l'art de prendre soin d'un nouveau-né, mais avec quelques conseils et un peu de soutien, vous pourrez avoir la certitude de bien faire les choses.

Sachez comment répondre aux besoins de votre bébé!

- **Vous recherchez des conseils pratiques?** Certains parents se sentent dépassés lorsqu'il s'agit de s'occuper de leur bébé. Nous fournissons des réponses à toutes ces préoccupations.
- **Souffrez-vous de déprime?** De nombreuses femmes connaissent des sautes d'humeur après l'accouchement. Si vous vous sentez déprimée, un entretien avec un spécialiste pourrait vous aider**.**
- **Vous êtes père pour la première fois?** Étant donné que les bébés ne naissent pas accompagnés d'un mode d'emploi, les nouveaux pères ont souvent besoin d'information et de soutien pour remplir leur rôle avec assurance.
- **Vous vous préparez à retourner au travail?** Une transition harmonieuse entre le congé de maternité ou le congé parental et la reprise du travail est cruciale pour les nouveaux parents. Nous pouvons faciliter cette étape pour toutes les personnes concernées.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour être le meilleur parent possible. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes des soins aux enfants de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : documents internes, ressources en ligne, publications imprimées ou autres formes d'aide.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à acquérir l'assurance nécessaire pour relever à peu près n'importe quel défi parental.

Si vous doutez de vos capacités parentales ou vous demandez si vous pourriez en faire davantage pour votre enfant, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie peuvent enrichir encore davantage votre expérience de nouveau parent!

Services de soutien parental



En tant que parent, vous faites face à l'une des tâches les plus importantes et les plus complexes qui soient : élever un enfant. Vous sentez-vous parfois dépassé? Vous demandez-vous si vous utilisez la bonne méthode? Grâce à des outils pratiques, du soutien et des conseils, vous pouvez être le parent compétent que vous désirez être et faire en sorte que vos enfants grandissent en maximisant leur potentiel.

Réalisez votre propre potentiel en tant que parent!

- **Vous cherchez un accompagnement ou du soutien parental?**
- **Vous avez besoin de ressources pour votre enfant?** Nous faisons les recherches pour vous (p. ex. garderies, services de garde après l'école, aide aux devoirs).
- **Vous formez une famille reconstituée?** Nous pouvons vous aider à créer une structure familiale harmonieuse.
- **Vous élevez un enfant particulièrement doué ou ayant des besoins spéciaux?** Nous pouvons vous aider à encourager sa réussite.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour être le meilleur parent possible. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes des soins aux enfants de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : documents internes, ressources en ligne, publications imprimées ou autres formes d'aide.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à acquérir l'assurance nécessaire pour relever à peu près n'importe quel défi parental.

Si vous doutez de vos capacités parentales ou vous demandez si vous pourriez en faire davantage pour votre enfant, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie peuvent changer votre vie – et celle de votre enfant!

Soutien aux aidants naturels (aînés/famille)



Concilier responsabilités familiales et professionnelles est une réalité à laquelle la plupart d'entre nous faisons face de façon satisfaisante. Si vous vous chargez en plus des soins à prodiguer à un proche vieillissant ou si votre fardeau vous apparaît particulièrement lourd, le fait d'avoir accès à un spécialiste pour vous conseiller peut alors suffire à soulager votre stress et votre anxiété.

Prenez le contrôle de vos responsabilités familiales et professionnelles!

- **Vous devez résoudre un problème de résidence pour un proche âgé?** Nous effectuons des recherches pour vous et vous aidons à élaborer un plan viable.
- **Vous vous inquiétez à propos du futur de vos parents?** Nos spécialistes en services aux aînés travailleront avec vous pour s'assurer que vous avez planifié tous les cas de figure.
- **Vous devez coordonner la prestation de soins à distance?** Nous trouvons pour vous l'information dont vous avez besoin, que votre être cher habite à l'autre bout du pays ou à l'autre bout du monde.
- **Vous avez besoin de personnel pouvant fournir des soins palliatifs ou un service de répit?** Nous pouvons vous recommander les professionnels qualifiés.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour aider votre proche âgé ou malade et pour concilier vos obligations personnelles et professionnelles. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes de soutien aux aidants naturels de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : documents internes, ressources en ligne, publications imprimées ou autres formes d'aide.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à acquérir l'assurance nécessaire pour relever à peu près n'importe quel défi lié à votre qualité d'aidant naturel.

Si vous vous sentez accablé par vos obligations familiales et professionnelles, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à concilier vos responsabilités personnelles et professionnelles!

Solutions relationnelles



Il est parfois difficile de trouver le temps d'entretenir une relation de couple, c'est pourquoi nous avons créé Solutions relationnelles. Ce service vous aidera à adopter une approche proactive afin de renforcer votre relation amoureuse. Il comprend un service de coaching initial et une trousse de ressources et de solutions aux problèmes de couple.

Améliorez votre relation de couple!

- **Vous avez besoin de conseils pour mieux communiquer avec l'être aimé?** Nous vous aidons à comprendre l'importance de la communication, de la franchise et du pardon.
- **Vous désirez raviver la flamme dans votre couple?** Nous aidons les conjoints à interagir de façon à garder leur relation harmonieuse.
- **Vous devez concilier enfants, travail et vie amoureuse?** Les couples d'aujourd'hui sont occupés. Nous vous conseillons sur les façons de consacrer du temps à votre partenaire.
- **Vous avez besoin d'aide pour résoudre les conflits au sein de votre couple?** Apprenez à surmonter vos différends de façon constructive, à communiquer votre point de vue et à comprendre celui de l'autre.

Il suffit d'un appel téléphonique pour entamer votre parcours :

Les services de coaching IntelliVie mettent l'accent sur l'amélioration de la communication au sein du couple, la résolution des conflits et le renouvellement de votre intérêt l'un pour l'autre. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

- Nous vous posons quelques questions afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
- Nous demandons à l'un de nos spécialistes en relations de couple de vous appeler pour vous donner une description détaillée des types de soutien personnalisé dont vous pourriez bénéficier, notamment des documents écrits, ressources Internet et documents imprimés.
- Nous communiquons avec vous aussi souvent que vous en avez besoin pendant que vous utilisez ces ressources et vous aidons à acquérir la confiance nécessaire pour résoudre presque n'importe quel défi relationnel.

Si vous vous sentez dépassé par les difficultés de votre relation de couple, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling. (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à renforcer votre relation amoureuse!

Coaching financier



Avoir l'esprit tranquille sur le plan financier est possible. En prenant les bonnes mesures, vous pouvez maintenir un bilan positif, vous tenir à l'écart de problèmes financiers et vous préparer à affronter toute difficulté ou crise éventuelle. Consulter un expert financier peut vous aider à reprendre le contrôle de votre argent.

Mettez de l'ordre dans vos finances!

- **Vous désirez maîtriser vos finances?** Nous vous aidons à évaluer votre situation, à dresser un budget et à élaborer une stratégie visant à améliorer votre santé financière.
- **Endetté?** Nous examinons avec vous des options de remboursement et mettons sur pied un programme de paiement méthodique des dettes.
- **Vous ne savez pas exactement ce qu'est le pointage de crédit FICO?** Nous travaillons avec vous pour améliorer votre cote de solvabilité et faire en sorte que votre dossier de crédit soit exact et qu'il joue en votre faveur.
- **Un changement important est survenu dans votre vie?** Si vous souffrez d'une maladie ou d'une incapacité, si vous avez perdu votre emploi ou cherchez du travail, si vous vivez une séparation ou un divorce ou allez bientôt prendre votre retraite, nous pouvons vous aider.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour mettre de l'ordre dans vos finances. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos experts financiers de vous appeler pour discuter de votre situation financière.
3. Nous vous fournissons un service de coaching continu afin de vous redonner la confiance nécessaire pour que vous arriviez à résoudre la plupart de vos problèmes financiers.

Si vous vous sentez accablé par vos responsabilités financières, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à atteindre la tranquillité d'esprit sur le plan financier!

Services d'information et de consultation juridiques



Qui ne se sent pas un peu dérouté ou dépassé lorsqu'il s'agit de résoudre des problèmes juridiques ou de trouver un avocat compétent aux honoraires abordables? Notre Service d'information et de consultation juridiques vous donne un accès facile et pratique à un réseau d'avocats expérimentés.

Gérez vos affaires juridiques avec assurance!

- **Vous vivez une séparation?** Nous pouvons vous aider à résoudre vos questions de droits de garde et de visite à vos enfants.
- **Vous voulez poursuivre quelqu'un à la Cour des petites créances?** Nous vous recommandons d'obtenir d'abord des conseils juridiques!
- **Vous ne vous décidez pas à faire votre testament?** Nous pouvons vous y aider. Vous aurez ainsi l'esprit tranquille, sachant que vos affaires seront en bon ordre si l'inévitable se produisait.
- **Vous vous demandez quels sont vos droits dans un différend entre propriétaire et locataire?** Que vous soyez le propriétaire ou le locataire, un avis juridique peut vous être très utile.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour gérer vos affaires juridiques. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à un avocat, par l'intermédiaire d'un service pancanadien auquel Homewood Santé[MC] a recours, de vous appeler pour discuter de votre situation juridique.
3. Un avocat vous fournit, par téléphone, des conseils qui répondent à vos besoins particuliers.
4. Ce service ne comprend pas la représentation par un avocat ou la préparation de documents juridiques. Si vous avez besoin d'une représentation juridique, nous vous recommanderons un avocat dans votre région. Nos services d'information et de consultation juridiques vous permettent d'obtenir, pour la plupart des prestations, un taux préférentiel allant jusqu'à une réduction de 25 % des honoraires habituels des avocats.

Si vous vous sentez accablé par vos problèmes juridiques, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie vous aident à résoudre toutes vos questions de nature juridique.

Deuil et pertes affectives



Le deuil peut être un processus complexe et accablant, et chacun vit cette perte à sa façon. Le service de coaching Deuil et pertes affectives de Homewood vous aide à comprendre le processus de deuil en vous fournissant le soutien et des ressources nécessaires pour gérer la gamme d'émotions et de difficultés inhérentes à une perte importante. Ce programme s'adresse aux personnes qui ont perdu un être cher ou qui vivent actuellement d'autres formes de perte, comme une mise à pied ou la fin d'une relation.

Réapprendre à être heureux

- **Avez-vous récemment perdu un être cher?** Nos spécialistes du deuil peuvent vous fournir un soutien émotionnel et des ressources pour vous aider à surmonter cette épreuve.
- **Avez-vous récemment perdu votre emploi ou mis fin à une relation?** Notre programme est conçu pour vous aider à donner un sens à votre perte, et vous fournit les outils nécessaires pour gérer les réactions normales qu'elle entraîne.
- **Vous cherchez du soutien pour aider vos enfants à vivre un deuil?** Nos spécialistes du deuil vous sensibiliseront à l'effet que celui-ci peut avoir sur les enfants et aux moyens de les aider à surmonter leur deuil.
- **Vous avez des questions sur votre bien-être émotionnel à la suite d'une perte récente?** Nous pouvons vous fournir des ressources et des stratégies pour vous aider à vous rétablir.

Un seul appel suffit pour entamer votre parcours.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent les moyens de surmonter votre deuil ou votre perte. Nous vous facilitons l'accès aux ressources disponibles et vous guidons à chaque étape. Lorsque vous appelez notre Centre des services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions afin d'être sûrs de vous offrir le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes du deuil de vous rappeler pour vous donner une description détaillée des types de soutien personnalisé dont vous pourriez bénéficier, notamment des ressources Internet et une trousse de soutien.

   Nous communiquons avec vous pendant que vous utilisez ces ressources et vous aidons à prendre soin de vous-même et à faire preuve de l'auto-compassion nécessaire pour surmonter votre deuil.

Les services de coaching IntelliVie vous sont offerts par téléphone. S'il vous arrive de vous sentir indécis ou dépassé au sujet de quoi que ce soit d'autre, nous pouvons également vous offrir des services de counseling. Ceux-ci vous sont fournis en face à face, par téléphone, par vidéo ou en ligne.



Coaching IntelliVie peut vous aider à faire face à votre deuil ou à votre perte.

Épuisement et Stress



Le stress est un état réactionnel naturel à tout changement qui demande un ajustement. Il peut se faire sentir à la suite de demandes liées à la vie personnelle ou professionnelle qui dépassent les ressources internes et externes perçues comme étant nécessaires pour satisfaire ces demandes. On peut également éprouver du stress lorsque des évènements ou des exigences de la vie nous obligent à changer notre façon de faire les choses.

Le stress n'est pas nécessairement néfaste. Il est une réaction utile qui peut vous protéger en cas de danger. En état de stress, l'organisme sécrète de l'adrénaline et du cortisol, des hormones qui accroissent la tension artérielle, le rythme cardiaque et l'énergie nécessaire pour affronter ou fuir une situation de crise. Sans un peu de stress, vous pourriez manquer de motivation et d'enthousiasme. En revanche, trop de stress entraîne des maux physiques, psychologiques et émotionnels ainsi que de la tension et de l'anxiété.

Le fait de savoir ce qu'est le stress et d'observer vos symptômes peut vous aider à éviter de dépasser vos limites et de vous épuiser. L'épuisement est un état de profonde fatigue émotionnelle, physique et mentale causée par un stress excessif et prolongé. Quelque part entre ces extrêmes existe un certain degré de stress qui est sain, motivant et stimulant. C'est le degré de stress souhaité et c'est celui que vous pouvez atteindre en apprenant des stratégies de gestion du stress.

Un seul appel suffit pour entamer votre parcours

Le plan IntelliVie Épuisement et Stress offre des stratégies qui vous aideront à dépister, gérer et maîtriser votre stress et votre épuisement. Nous vous facilitons l'accès aux ressources disponibles et vous guidons à chaque étape. Lorsque vous appelez notre Centre des services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions afin de vous offrir le service personnalisé qui vous sera le plus utile.

2. Nous vous réfèrerons à l'un de nos cliniciens ou cliniciennes qui saura vous accompagner dans l'élaboration d'un plan d'action, accompagné de documents informatifs, d'exercices et de ressources utiles.

3. Nous avons également une section dédiée à l'épuisement, laquelle contient de l'information sur les sujets suivants :

- Comment cerner les problèmes qui sont à l'origine de votre épuisement;
- Comment élaborer un plan d'action visant à prévenir l'épuisement;
- Comment se rétablir de l'épuisement;
- Exercices et conseils d'autogestion de votre santé.

4. Nous suivons vos progrès dans le cadre de ce programme et vous aidons à élaborer des stratégies visant à maîtriser et à réduire votre stress et votre épuisement.

Les services de coaching IntelliVie vous sont offerts par téléphone. S'il vous arrive de vous sentir indécis ou dépassé au sujet de quoi que ce soit d'autre, nous pouvons également vous offrir des services de counseling. Ceux-ci vous sont fournis en face à face, par téléphone, par vidéo ou en ligne.



Les services de coaching IntelliVie vous sont services de coupar vidéo ou en ligne.

Parcours mieux-être



Vous voulez améliorer davantage votre niveau de santé et de bien-être? Notre *Parcours mieux-être* pourrait être exactement ce que vous cherchez. En plus du soutien d'un mentor* personnel agréé, notre programme vous offre une approche globale autogérée en ligne pour vous aider à adopter de nouveaux comportements. Vous aurez accès à un manuel de mieux-être en ligne, à des outils et ressources pour vous aider à mener une vie saine et à des exercices d'établissement d'objectifs.

Soyez en forme, en bonne santé et bien dans votre peau!

- **Vous ne savez pas exactement par où commencer?** Répondez au Questionnaire sur la volonté de changer et faites les exercices sur l'établissement d'objectifs, que nos coachs agréés utiliseront pour vous aider à élaborer un plan personnalisé.
- **Vous n'arrivez pas à persévérer dans vos « résolutions santé »?** Le cahier d'exercice du programme de mieux-être vous offre un soutien dans la préparation et la planification, et vous suggère des modifications à apporter à votre style de vie et des exercices qui vous aideront à adopter pour de bon de nouveaux comportements.
- **Vous avez des besoins alimentaires particuliers?** Il est parfois nécessaire de suivre un régime spécial afin d'éviter certains problèmes (p. ex. hypercholestérolémie, diabète de Type 2, intolérance au lactose ou à certains aliments, syndrome du côlon irritable). L'aide d'un diététiste facilite la planification du régime adéquat.
- **Besoin de soutien pour améliorer d'autres aspects de votre vie?** Peut-être avez-vous déjà apporté un changement majeur ou songez à le faire. Ce programme complet de trente jours pourrait être le coup de pouce dont vous avez besoin pour réussir. Les changements les plus recherchés concernent généralement le poids, les habitudes alimentaires, la santé physique, l'exercice et la conciliation travail-vie personnelle.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour adopter une perspective globale en vue d'un changement de comportement. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous vous fixons un rendez-vous pour une consultation avec un coach agréé qui vous proposera un questionnaire évaluant votre réceptivité à l'idée du changement et des exercices sur l'établissement d'objectifs, et qui établira les grandes lignes d'un plan d'action personnel autogéré pour vous permettre d'atteindre votre but.
3. On vous fournira également des outils et ressources en ligne, dont un cahier d'exercices et des conseils de spécialistes sur l'exercice et les modes de vie sains.

Si vous vous sentez stressé ou dépassé par les changements auxquels vous devez faire face dans votre vie, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie vous aident à adopter une approche holistique de la santé et du mieux-être.

Coaching en nutrition

Manger représente l'un des plus grands plaisirs de la vie. C'est aussi une activité qui peut devenir problématique si nous n'y prêtons pas attention. Un entretien avec un conseiller en nutrition peut vous aider à comprendre l'information souvent contradictoire véhiculée par les médias, et à élaborer un plan alimentaire adapté à vos besoins.



Mangez mieux et sentez-vous bien dans votre peau!

- **Vous avez de la difficulté à maintenir votre poids santé?** Pour perdre des kilos et ne pas les reprendre, il faut changer ses habitudes alimentaires. Nos diététistes, tous membres de leur ordre professionnel provincial respectif, fournissent une information nutritionnelle à jour et fondée sur des données probantes pour vous aider à adopter une approche cohérente en matière de perte de poids.
- **Vous recherchez une alimentation plus saine pour votre coeur?** Il ne fait nul doute qu'une alimentation favorisant la santé du coeur peut vous tenir à l'écart de maladies cardiaques. Nous travaillons avec vous pour vous créer un plan alimentaire personnalisé.
- **Vous désirez stimuler votre énergie?** Quelques changements simples dans votre alimentation peuvent vous dynamiser et vous aider à vous sentir mieux. Nous vous accompagnons dans l'élaboration d'un plan alimentaire facile à intégrer à votre style de vie.
- **Vous avez des restrictions alimentaires?** Il est parfois nécessaire de suivre un régime spécial afin d'éviter certains problèmes (p. ex. hypercholestérolémie, diabète de Type 2, intolérance au lactose ou à certains aliments, syndrome du côlon irritable). L'aide d'un diététiste facilite la planification du régime adéquat.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas

Les Services de Coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien visant à faire en sorte que vos programmes alimentaires s'intègrent facilement dans votre mode de vie. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

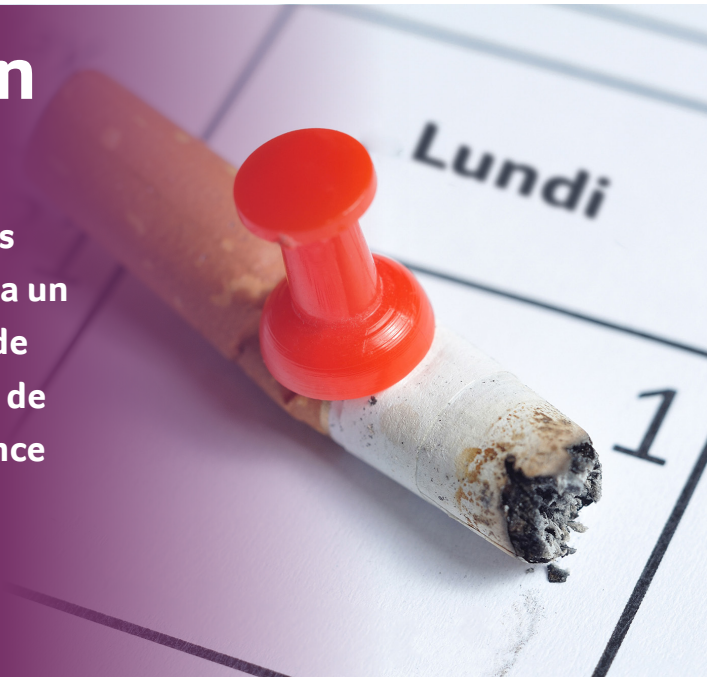
1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à un diététiste d'évaluer vos besoins alimentaires, puis nous élaborons pour vous fournissons une information nutritionnelle ainsi que des conseils pratiques et un encadrement. Tous ces services vous sont fournis par téléphone.
3. Un diététiste agréé vous fournira une consultation initiale individualisée.

Si vous vous sentez stressé ou dépassé par les défis que vous devez relever, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).

Les Services de Coaching IntelliVie vous aident à vous alimenter sainement et à conserver votre poids santé, ainsi qu'à améliorer votre énergie et votre résistance aux maladies!



Programme d'abandon du tabac



Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, vous savez à quel point cela est difficile. La cigarette a un fort pouvoir addictif et cesser de fumer demande beaucoup de planification, de détermination et de courage. Notre programme aborde la dépendance tant s'en défaire psychologique que physique, créant ainsi les conditions de la réussite d'un changement définitif de comportement.

Devenez un ex-fumeur heureux et en santé!

- **Vous avez besoin d'un accompagnement individuel?** Nous pouvons vous aider à prendre la décision de cesser de fumer, à déterminer le meilleur moment pour le faire et la méthode ou combinaison de méthodes à utiliser, et nous pouvons être à vos côtés dans le cas où vous seriez tenté de recommencer à fumer.
- **Aux prises avec l'état de manque?** Si vous vous sentez déprimé, avez de la difficulté à dormir ou à vous concentrer ou si votre appétit augmente, nous pouvons vous offrir des suggestions et du soutien.
- **Vous avez besoin de vous libérer de vos « déclencheurs »?** Si vous associez la cigarette à des gestes quotidiens, comme prendre un café ou regarder le bulletin de nouvelles de fin de soirée, nous pouvons vous aider à surmonter ce défi mental.
- **Vous êtes prêt à apporter des changements à votre mode de vie?** Si vous désirez entreprendre un programme d'exercice, manger sainement ou vous initier à la méditation afin d'augmenter votre mieux-être, nous pouvons vous faire des recommandations qui vous aideront à réaliser votre but.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous offrent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour cesser de fumer et demeurer non-fumeur. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : cours en ligne sur l'abandon du tabac, matériel imprimé ou autres formes d'aide.
3. Nous sommes là pour vous fournir un accompagnement individuel si nécessaire.

Si vous vous sentez stressé ou dépassé par les défis que vous devez relever, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Avec les services de coaching IntelliVie, vous vous assurez de faire ce qu'il faut pour cesser de fumer!

Développement professionnel

Vous êtes prêt à grimper d'un échelon sur le plan professionnel… mais ne savez pas à quoi vous attendre? Un entretien avec un conseiller en orientation professionnelle peut vous aider à déterminer vos compétences, aptitudes, valeurs, traits de personnalité et champs d'intérêt en vue d'un choix de carrière, et à élaborer un plan professionnel correspondant à vos aspirations.



Occupez l'emploi qui vous convient!

- **Vous désirez faire avancer votre carrière?** Nous pouvons vous aider à évaluer vos compétences et domaines d'intérêt, à déterminer quels sont vos meilleurs options et à élaborer un plan d'action.
- **Préoccupé à la perspective d'occuper de nouvelles fonctions?** Si vous occupez un nouveau poste ou assumez de nouvelles responsabilités, nos orienteurs peuvent vous aider à faire la transition entre vos anciennes et vos nouvelles fonctions.
- **Vous vous faites du souci au sujet d'un nouveau poste ou de nouvelles responsabilités?** Faire ses débuts dans un nouvel emploi peut être angoissant. Nos spécialistes en orientation professionnelle peuvent vous aider à effectuer harmonieusement cette transition.
- **Vous avez de la difficulté à gérer efficacement votre temps?** Si vous vous sentez improductif ou tiraillé dans plusieurs directions, nous pouvons vous aider à mettre sur pied un système efficace de gestion du temps.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à mener une carrière enrichissante et brillante. Nous vous facilitons l'accès à ces services et vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : outils d'évaluation et, ressources 0en ligne, publications imprimées ou autres formes d'aide.
3. Nous sommes là pour vous fournir un accompagnement personnel si nécessaire.

Si vous vous sentez stressé ou dépassé par les défis que vous devez relever dans votre carrière, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie vous aident à surmonter les obstacles professionnels – et à faire passer votre carrière à l'échelon supérieur!

Services de planification de la retraite



La perspective de votre retraite vous remplit-elle d'enthousiasme ou d'appréhension? Il est fort probable qu'elle vous inspire un peu des deux. Heureusement, avec un minimum de planification, cette période pourrait combler vos attentes et même davantage. Nous pouvons faire en sorte de vous préparer au mieux sur les plans psychologique, émotionnel et financier.

Soyez prêt lorsque sonnera l'heure de la retraite!

- **Possédez-vous déjà un plan de retraite?** Nous vous aidons à établir ce qui est important pour vous, à vous fixer des objectifs et à prendre certaines mesures, longtemps à l'avance, pour vous assurer une retraite enrichissante et productive.
- **Votre relation survivra-t-elle à la retraite?** Nous aidons les partenaires à se préparer psychologiquement à cette période afin de renforcer leurs liens.
- **Vous n'arrivez pas à décider si vous devriez cesser toute forme de travail?** Nous pouvons vous aider à déterminer vos options si vous songez à entreprendre une nouvelle carrière.
- **Vous tenez à demeurer en bonne santé physique et mentale en vieillissant?** Une modification de votre mode de vie actuel peut être déterminante pour les années à venir.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour vous planifier une retraite sereine. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes en préparation à la retraite de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : documents internes, ressources en ligne, logiciels financiers, publications imprimées ou autres formes d'aide.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à acquérir l'assurance nécessaire pour relever à peu près n'importe quel défi relatif à la retraite.

Si vous éprouvez des craintes ou de l'anxiété au sujet de votre retraite, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à profiter au maximum de l'âge d'or.

Soutien aux travailleurs de quarts



Si vous êtes l'un des millions de travailleurs dont l'horaire de travail ne s'inscrit pas dans la tranche 7 h-18 h, vous êtes familier de la difficulté d'aller à l'encontre de vos besoins naturels de sommeil et de la pression parfois exercée par le travail par quarts sur votre santé, votre bien-être et votre vie sociale et familiale. Nous vous aidons à trouver des solutions à vos défis particuliers.

Demeurez en santé et en sécurité tout en travaillant par quarts!

- **Vous ne dormez pas suffisamment?** Nous pouvons probablement vous aider. De petits changements font parfois toute la différence.
- **Vos tentatives de conciliation travail-vie personnelle vous causent du stress?** Nous vous aidons à élaborer des stratégies visant à gérer à la fois vos responsabilités et votre santé.
- **Vous vivez des conflits familiaux en raison de votre horaire?** Si vous cherchez des moyens de préserver l'harmonie familiale, nous pouvons vous offrir des suggestions.
- **Êtes-vous une femme qui travaillez par quarts tout en prenant soin de votre famille?** Les femmes au sein de votre famille ont près de trois fois plus d'accidents que les hommes se trouvant dans la même situation. Nous pouvons vous aider à préserver votre santé physique – et mentale – au travail.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à intégrer le travail par quarts à une vie personnelle et professionnelle saine et enrichissante. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un de nos spécialistes de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : ressources en ligne, publications imprimées ou autres formes d'aide.
3. Nous demeurons en contact avec vous durant la période où vous consultez la documentation qui vous a été recommandée, et nous vous aidons à acquérir l'assurance nécessaire pour relever à peu près n'importe quel défi relatif à la conciliation travail-vie personnelle.

Si vous vous sentez stressé ou dépassé par les défis que vous devez relever, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à rendre votre vie de travailleur par quarts plus simple et plus sécuritaire!

Au sujet de Homewood Santé[MC]

Homewood Santé offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle.

Contactez-nous

Appelez-nous à l'un des numéros suivants pour bénéficier de ces services (plusieurs langues offertes)

1 855 522-1217

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

Appels internationaux
(frais virés acceptés):
514 875-0720

MonHomeweb.ca

Homewood Santé

© Homewood Santé[MC], 2023 | LSC_CAT_FR_Sept2023 | * Dans le présent document, le masculin est utilisé comme genre neutre. | Ce document est la propriété de Homewood Santé. Son usage est réservé à ses clients organisationnels et individuels, ainsi qu'à ses partenaires d'affaires. Toute utilisation ou copie de ce document, en tout ou en partie, est interdite sans la permission expresse de Homewood Santé.