

Les meilleurs experts du monde sont ici.

The world's top experts are here.

LifeSpeak est une plateforme de santé et bien-être qui inclut des vidéos, des balados, des fiches-conseils et des sessions «Demandez à un expert».

Les Services d'aide aux employés de Santé Canada travaillent en partenariat avec LifeSpeak pour vous offrir plus qu'une centaine de courtes formations vidéos. Regardez des experts renommés au sujet des préoccupations qui vous concernent – de la dépression à la saine alimentation, des finances au rôle parental – **entièrement anonyme, n'importe où, n'importe quand.**

LifeSpeak is a health & wellness platform that includes videos, podcasts, action plans and 'Ask the Expert' sessions.

Health Canada's Employee Assistance Services has partnered with LifeSpeak to offer you hundreds of short video trainings. Watch leading experts on the issues that matter to you – from depression and nutrition to financial health and parenting – **completely anonymously, anywhere, anytime.**

Accédez à votre bibliothèque près de 900 vidéos qui abordent des sujets qui vous concernent quotidiennement.

- Vers une alimentation optimale
- À votre santé physique!
- Mieux comprendre les troubles mentaux
- ESPT
- La dépression majeure
- L'ABC des dépendances
- Les troubles d'anxiété
- La dépendance de médicaments sur ordonnance
- La prise en charge du stress
- La conciliation travail-famille
- Une retraite heureuse, ça se prépare!
- La famille moderne
- Se séparer sans tout casser
- Les fondations de ma réussite financière
- Choix financiers gagnants à chaque étape de la vie
- Santé mentale dans le milieu de travail pour gestionnaires
- Réussir les conversations difficiles
- Être motivé au travail... mais par quoi au juste?
- Comment communiquer en tant que gestionnaire
- L'impact du stress sur vos enfants
- Intimidation 101
- Soins aux aînés

Your LifeSpeak Library includes nearly 900 videos on topics that affect your life every day.

- Healthy Eating in the Real World
- Be the CEO of Your Own Health
- Understanding Mental Illness in the Workplace
- Post Traumatic Stress Disorder
- Depression from A-Z
- Addiction 101
- Anxiety Disorders
- The Many Forms of Drug Abuse
- Stress Mastery
- Do It On Purpose - Work-Life Harmony
- Secrets to a Successful Retirement
- Couples Relationships - After the Honeymoon
- Navigating Through Divorce
- Finance for Everyone
- Finances Through the Life Cycle
- Mental Health in the Workplace for Managers
- Having Difficult Conversations with Confidence
- Building Engagement and Motivation in Your Team
- Key Communication Skills for Managers
- Stress in Children - How Can We Help?
- Bullying 101
- Caring, Coping, and not Collapsing

URL: canada.lifespeak.com

URL: canada.lifespeak.com

ACCÉDEZ AVEC
VOTRE COMPTE DE
GROUPE.

MOT DE PASSE CLIENT
canada



ACCESS THROUGH
GROUP ACCOUNT

CLIENT PASSWORD
canada

