TotalCare EAP
A division of ESI

Ressources de développement personnel

Un avantage essentiel qui aidera avec les difficultés quotidiennes !

Accédez à des milliers d'articles, vidéos et outils de confiance dans notre centre mis à jour de Ressources de développement personnel, qui facilite la navigation et la recherche, le nouveau contenu et les Centres d'apprentissage sur des sujets populaires, tels que la gratitude, l'établissement des objectifs, la communication, le sommeil, le renfort de la résilience et plus encore.

Parmi les autres sujets :

- Pleine conscience
- Adoption et soins pour enfants
- Finances personnelles et budgétisation
- Bien-être émotionnel
- Parentage et relations
- Animaux de compagnie
- Santé physique et bien-être
- Problèmes juridiques
- Perte et chagrin
- Stress, colère, anxiété et dépression
- Assistance de garde des enfants et de soins aux personnes âgées
- Violence en famille et sur le lieu de travail
- Équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle
- Testaments et autres formulaires juridiques
- Formation et développement
- Bien-être numérique
- Préparation et réaction devant une catastrophe

Plus d'avantages, plus de satisfaction.

1-800-252-4555 www.theEAP.com

Scannez avec votre dispositif pour explorer les avantages de votre EAP !

© ESI Employee Assistance Group

Connectez-vous souvent pour du contenu mis à jour : Articles juridiques de l'éditeur juridique NOLO • Sujets de santé de Krames Staywell • Nouvelles formations mensuelles et webinaires mis en vedette • Articles sur des questions d'actualité et des Centres de Ressources utiles, y compris :

CONNEXIONS/VIE PROFESSIONNELLE - VIE PERSONNELLE

Soutien aux soignants et aux personnes âgées, soutien aux personnes handicapées, vie familiale et relations interpersonnelles.

AVANTAGES D'ÉPARGNE DE STYLE DE VIE

Réductions, récompenses et avantages sur les produits et services de marque.

CENTRE DE FORMATION

Une vaste bibliothèque de formations sur le développement personnel et professionnel dans des formats conviviaux. De plus, de nouveaux centres d'apprentissage et des bouchées de formation.

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Évaluez votre bien-être émotionnel général grâce à des dépistages de la dépression, de l'anxiété, de la toxicomanie et plus encore.

CENTRE DE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ PHYSIQUE

Informations sur les problèmes de santé et les maladies, ainsi que des outils sur les régimes alimentaires, la nutrition, le stress, le sevrage tabagique et la forme physique.

FINANCES PERSONNELLES ET ÉDUCATION

Calculatrices financières, budget, investissement, gestion des dettes et autres outils.

JURIDIQUE

Modèles de testaments, formulaires, contrats et informations de l'éditeur juridique NOLO sur les droits des consommateurs, les problèmes entre locateurs et locataires, l'immobilier, le droit de la famille et d'autres sujets juridiques.

ACCÉDER AUX RESSOURCES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, C'EST FACILE !

1. Allez sur **www.theEAP.com** cliquez sur le bouton **Connexion des membres.**
2. Si vous avez déjà créé un Nom d'utilisateur et un Mot de passe, il suffit de vous connecter.
3. Si c'est votre première visite, veuillez cliquer sur **INSCRIPTION** et remplissez le formulaire pour créer votre Nom d'utilisateur et Mot de passe.

*** Vous devez vous enregistrer une seule fois.**

TotalCare EAP
A division of ESI

1-800-252-4555
www.theEAP.com

© ESI Employee Assistance Group