



Guide de la plateforme de mieux-être de TELUS Santé.



La navigation dans le guide de l'utilisateur est simple comme tout.

Qu'est-ce que la plateforme de mieux-être de TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) ?	2
Programme d'aide aux employés.	3
Des ressources en ligne sur le mieux-être pour vous aider.	4
Fil de Nouvelles	5
Capsules mieux-être	6
Soins immédiats	7
Soins immédiats assistés par un conseiller	7
Reconnaissance	9
Avantages et économies.....	10
Offres exclusives	10
Magasinage en ligne et obtention.	11
Vue d'ensemble des défis mieux-être.....	13
Défis de changements d'habitudes.	14
Accompagnement en santé et mieux-être.	17



Qu'est-ce que la plateforme de mieux-être de TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) ?

TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) est la solution de mieux-être que les employés adorent utiliser. La plateforme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) est conçue pour soutenir votre mieux-être mental, physique, financier et social afin de vous aider à être au meilleur de votre forme et de votre productivité.

De plus, TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) vous donne accès à un programme d'aide aux employés (PAE) confidentiel et aux outils de mieux-être dont vous avez besoin pour vous motiver, vous dynamiser et vous inspirer en vue d'être en santé et heureux.

Tirez le meilleur parti de votre expérience. Cela ne pourrait pas être plus facile.

- Se connecter par téléphone.
- Visitez TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) en ligne ou téléchargez l'application mobile.



Programme d'aide aux employés.

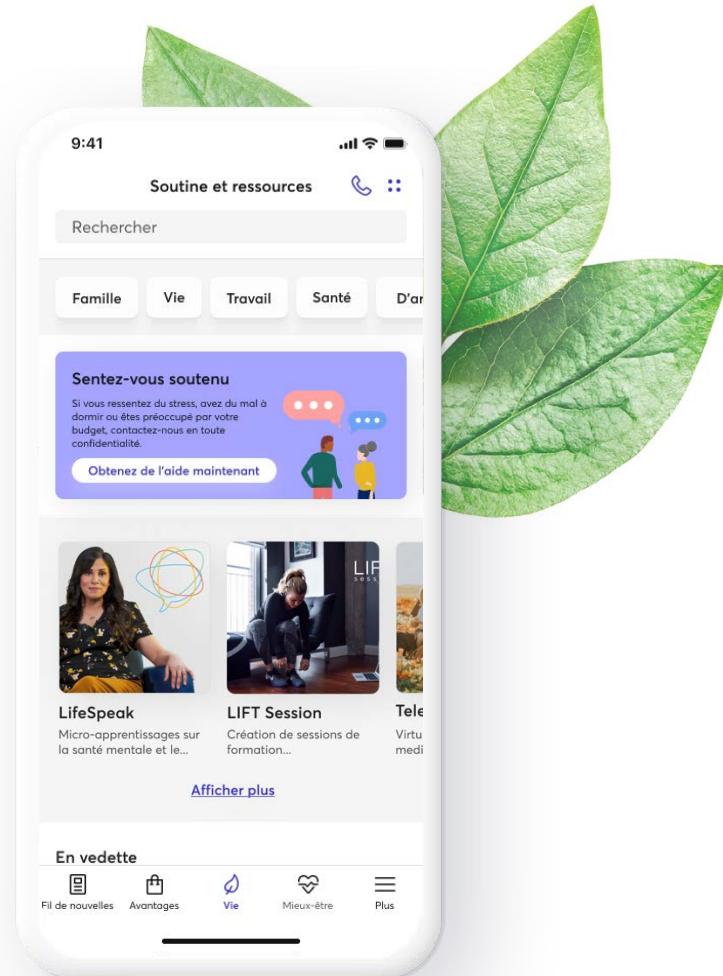
Surmontez les aléas de la vie, quels qu'ils soient.

La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Mais nous pouvons vous aider. Qu'il s'agisse de questions sur vos relations personnelles, de problèmes familiaux, de stress au travail ou à la maison, d'anxiété, de difficultés financières ou de problèmes de santé, vous pouvez compter sur TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) pour obtenir des services confidentiels de confiance.



Comment pouvons-nous vous aider ?

- **En tout temps, partout et de diverses façons :** Vous pouvez communiquer avec TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone ou au moyen d'un navigateur Web ou de l'appli mobile.
- Accès en tout temps à des conseils, à de l'orientation et à de l'aide à la conciliation travail-vie personnelle fournis par des **conseillers professionnels**.
- 24/7 Accès en tout temps à du counseling par téléphone pour obtenir du soutien immédiat et de courte durée.
- Accès en tout temps à des centaines d'articles, d'enregistrements, de questionnaires, de livres numériques, d'auto-évaluations et plus encore au moyen de l'appli mobile (iOS et Android) et en ligne.
- Orientation vers du counseling en personne et d'autres modes de service convenant à votre horaire et avec lesquels vous êtes à l'aise.
- Programmes cliniques de premier ordre qui offrent de l'aide et du soutien pour relever les défis liés au travail, à la santé et à la vie personnelle.
- Recommandations d'organismes dans votre collectivité pour vous aider à répondre à des besoins particuliers.



Des ressources en ligne sur le mieux-être pour vous aider.

Trouvez des réponses, rapidement. Nous vous facilitons la vie lorsque vous cherchez des réponses à des questions difficiles. Naviguez au gré de vos champs d'intérêt parmi des centaines d'articles, de trousse, d'enregistrements audio et d'autres ressources pour obtenir des conseils et des outils qui vous aideront au quotidien.

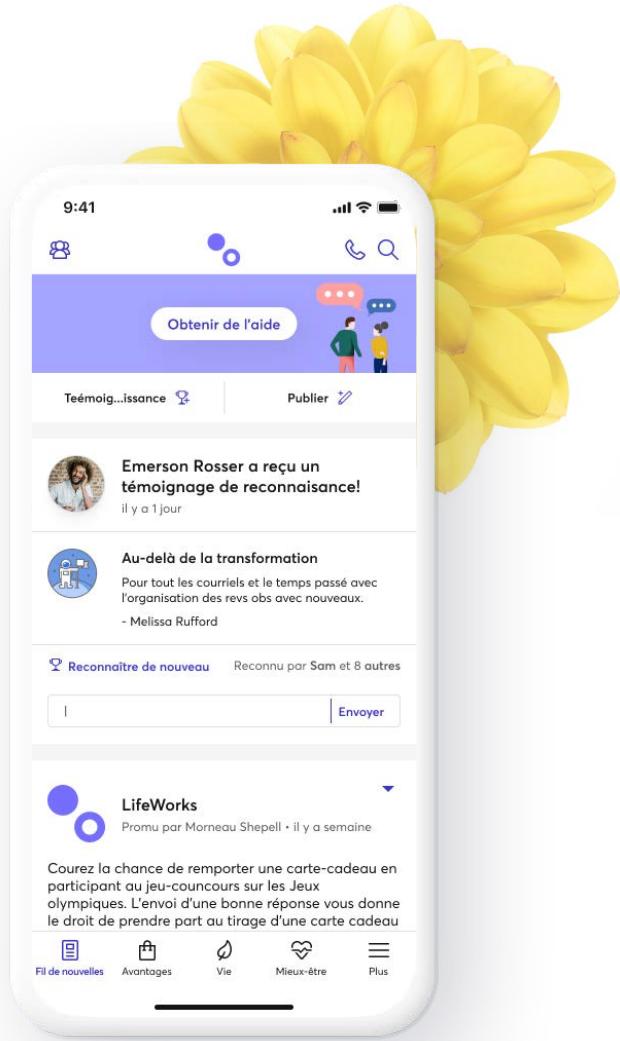
Vous avez accès à une mine d'information sur le mieux-être provenant d'experts en la matière et d'auteurs à succès et traitant de questions liées à la famille, à la santé, à la vie personnelle, à l'argent et au travail.

Il vous suffit de vous connecter à TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) et de consulter la section « Vie » dans la barre de menu.

Parcourez nos ressources fiables et vérifiées par des cliniciens :

- Articles
- Trousses
- Balados
- Documents infographiques
- Livres numériques, et plus encore

Toutes les nouveautés en un coup d'œil. Les articles sont également accessibles sous « Articles en vedette » et « Articles récemment mis à jour », tandis que le contenu le plus fréquemment consulté ainsi que les services offerts sont affichés dans le menu « Liens rapides ». Ainsi, vous pouvez toujours voir les nouveautés en premier.



Fil de Nouvelles

Le fil de nouvelles fait office d'outil de communication en ligne et de système de diffusion d'information pour votre organisation. C'est là que vous pourrez consulter les nouvelles, les annonces et vos capsules mieux-être personnalisées.

Célébrez les moments de réussite

Consultez régulièrement le fil de nouvelles pour prendre connaissance des publications de votre entreprise, notamment des nouvelles et des annonces de la direction, du président et chef de la direction et des RH.

Explorez le contenu lié au mieux-être qui correspond à votre mode de vie. Choisissez les thèmes qui vous intéressent (corps, esprit, finances personnelles, relations et travail) et recevez quotidiennement des capsules personnalisées..

Répertoire de collègues.

Consultez votre profil et celui de vos collègues, notamment pour connaître leurs fonctions et leurs coordonnées, et communiquez directement avec eux par texto, courriel ou téléphone.

Évaluation du mieux-être global

L'évaluation du mieux-être global est un outil qui vous aide à connaître vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du mieux-être global. Vous obtenez un score simple qui vous procure un aperçu de votre santé globale.

Il est possible que certains éléments ne figurent pas sur la plateforme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) ou ne soient pas compris dans votre forfait – veuillez communiquer avec votre gestionnaire des RH pour obtenir de plus amples renseignements.

Capsules mieux-être

Du contenu personnalisé et fiable diffusé quotidiennement dans le fil de nouvelles et consultable en quelques minutes à peine! Vous avez ainsi accès à du contenu d'experts sur divers sujets : corps, esprit, finances personnelles, relations et travail. Les sujets de vos capsules mieux-être sont confidentiels et vous seul pouvez les voir.

Comment puis-je choisir les sujets de mes capsules mieux-être ?

La première fois que vous vous connecterez, on vous invitera à indiquer vos champs d'intérêt en matière de mieux-être.

Pour modifier les sujets :

Appli Web : Allez à « Paramètres » dans le coin supérieur droit de l'écran et sélectionnez « Capsules mieux-être » dans le menu déroulant pour accéder à vos sujets.

Appli mobile : Sélectionnez « Plus » dans le coin inférieur droit de l'écran, puis l'icône de la roue dentée située dans le coin supérieur droit pour accéder aux paramètres. Faites défiler l'écran jusqu'à « Mieux-être » puis sélectionnez « Sujets quotidiens ». Vous pourrez alors modifier rapidement et facilement les principaux sujets et les sous-catégories.

Astuce : Après avoir pris connaissance d'une capsule, vous pouvez nous faire savoir si vous avez trouvé le contenu utile. Si vous avez aimé la capsule, choisissez l'icône du pouce vers le haut; si elle ne vous a pas plu, sélectionnez l'icône du pouce vers le bas.



Soins immédiats

Soins immédiats vous offre la liberté de choisir le parcours que vous suivrez afin de traiter votre problème – en participant à des exercices et en effectuant des évaluations, ou en écoutant des balados et en regardant des vidéos; chaque activité est axée sur un changement comportemental positif.

Le service Soins immédiats TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) vous donne accès à un éventail de programmes conçus pour vous aider à composer avec divers problèmes, comme l'anxiété, la dépression et le stress. Nous continuerons d'améliorer nos offres et d'ajouter régulièrement de nouveaux sujets, alors visitez la page Soins immédiats fréquemment pour rester au fait.

Pour accéder à Soins immédiats :

Appli Web : Cliquez sur « Mieux être» dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.

Appli mobile : Cliquez sur « Mieux être» dans la barre de navigation du haut et défilez jusqu'à la section Soins immédiats. Sélectionnez le programme qui vous convient le mieux et suivez les étapes.

Vous aurez à créer un compte personnel afin d'accéder aux programmes de Soins immédiats. Suivez simplement les étapes à suivre afin de démarrer.



Soins immédiats assistés par un conseiller

Si vous désirez obtenir du soutien autoguidé tout en ayant la possibilité de consulter un conseiller, vous pouvez simplement sélectionner l'option Soins immédiats assistés par un conseiller dans la plateforme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks). Soins immédiats assistés par un conseiller est un service numérique qui vous permet d'accéder à du contenu de mieux-être de façon autonome et d'avoir recours à du counseling par échange de messages au besoin. Les programmes se fondent sur la méthodologie de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Le point fort de Soins immédiats assistés par un conseiller, c'est que vous pouvez envoyer un message à votre conseiller en tout temps, même quand celui-ci n'est pas en ligne. Le conseiller ne répondra pas immédiatement au message, car il prendra le temps de le lire attentivement et de rédiger une réponse significative et personnalisée.

Voici comment accéder à Soins immédiats assistés par un conseiller:

Application Web : Après avoir ouvert une session dans la plateforme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks), cliquez simplement sur le lien dans l'encadré de gauche sous « Sentez-vous soutenu ».

Application mobile : Cliquez sur « Vie » dans la barre de navigation du bas, puis sur « Obtenez de l'aide maintenant ». Vous pouvez ensuite sélectionner Soins immédiats assistés par un conseiller. Vous serez redirigé vers la plateforme Soins immédiats assistés par un conseiller, où vous devez vous inscrire. Vous pouvez également faire la demande de ce service par téléphone en composant le numéro du PAE de votre organisation. L'un de nos représentants au centre d'appels vous enverra alors un courriel avec les directives pour accéder à Soins immédiats assistés par un conseiller.



Évaluation du mieux-être global

Qu'est ce que l'Évaluation du mieux-être global ?

L'Évaluation du mieux-être global est facile d'utilisation et vous aide à connaître vos forces et les aspects à améliorer parmi les quatre piliers du mieux-être global. Ceux-ci se résument à santé mentale, santé physique, finances et relations.

Voici comment cela fonctionne :

1. **Ayez une bonne compréhension de votre état de santé actuel selon quatre piliers** en répondant à de courts questionnaires d'évaluation du mieux-être; chacun ne prend que quelques minutes à remplir. Vous obtiendrez immédiatement de l'information sur les risques que vous présentez, vos points forts, les aspects à améliorer et les ressources qui vous sont suggérées.
2. **Améliorez votre santé en accédant à du contenu personnalisé**, à des conseils et à des capsules sur le mieux-être en fonction des résultats de votre évaluation et des nouveaux objectifs en matière de santé que vous pourriez vous fixer, comme cesser de fumer, améliorer votre alimentation ou intégrer plus d'activité physique à votre routine quotidienne.
3. **Consultez votre score en matière de santé globale**. Après avoir répondu aux questionnaires, vous obtiendrez un score de santé globale de 0 à 100. Plus le score est élevé, plus vous présenterez un niveau de santé optimal.
4. **Apportez des améliorations à partir de capsules** mieux-être personnalisées et refaites les évaluations en tout temps pour actualiser votre score.

Comment accéder à l'évaluation du mieux-être global :

- **Appli Web** : Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur « Mieux-être » dans le menu au haut de la page, puis sélectionnez « Évaluations ».
- **Appli mobile** : Ouvrez l'appli, touchez « Mieux être » dans le menu au bas de l'écran, puis sélectionnez « Évaluations ».

Vous avez l'option de créer un compte personnel lorsque vous accédez aux Évaluations du mieux-être global.

Un compte personnel vous permet de sauvegarder vos résultats d'évaluations et de les compléter en plusieurs sessions.

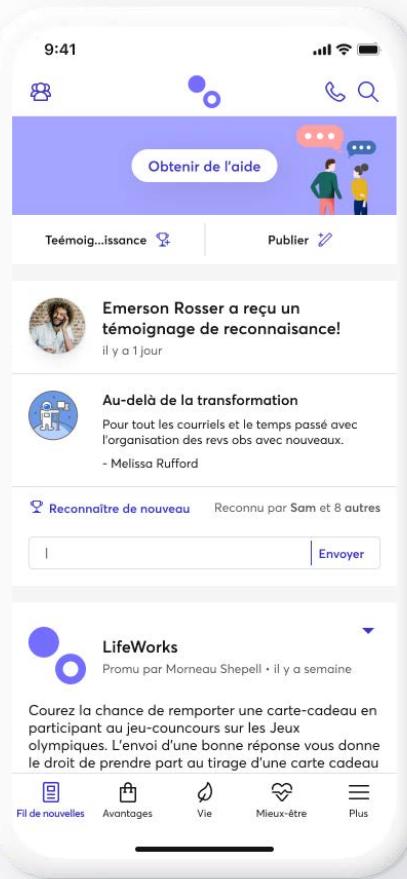
Consultez votre fil de nouvelles, car de l'information sur les évaluations en promotion y sera publiée.

Évaluation du mieux-être global en promotion (Entreprise)

Votre employeur ou votre organisation peut aussi choisir d'encourager ses employés ou ses membres à remplir une évaluation du mieux-être global d'un pilier, de plusieurs ou de l'ensemble des piliers durant une période donnée. L'objectif de cette approche est de mesurer les risques au sein des effectifs à un moment particulier et de développer des stratégies ciblées en matière de mieux-être qui sont pertinentes pour votre organisation. Vos résultats demeurent tout de même confidentiels et anonymes, puisque personne au sein de votre organisation ne recevra vos résultats individuels.

REMARQUE : Les évaluations de la santé sont pour les adultes âgés de 18 à 65 ans. Les questionnaires ont uniquement été conçus à des fins éducatives et ne remplacent en aucun cas les conseils médicaux, les diagnostics, les traitements ou les soins fournis par un professionnel de la santé..





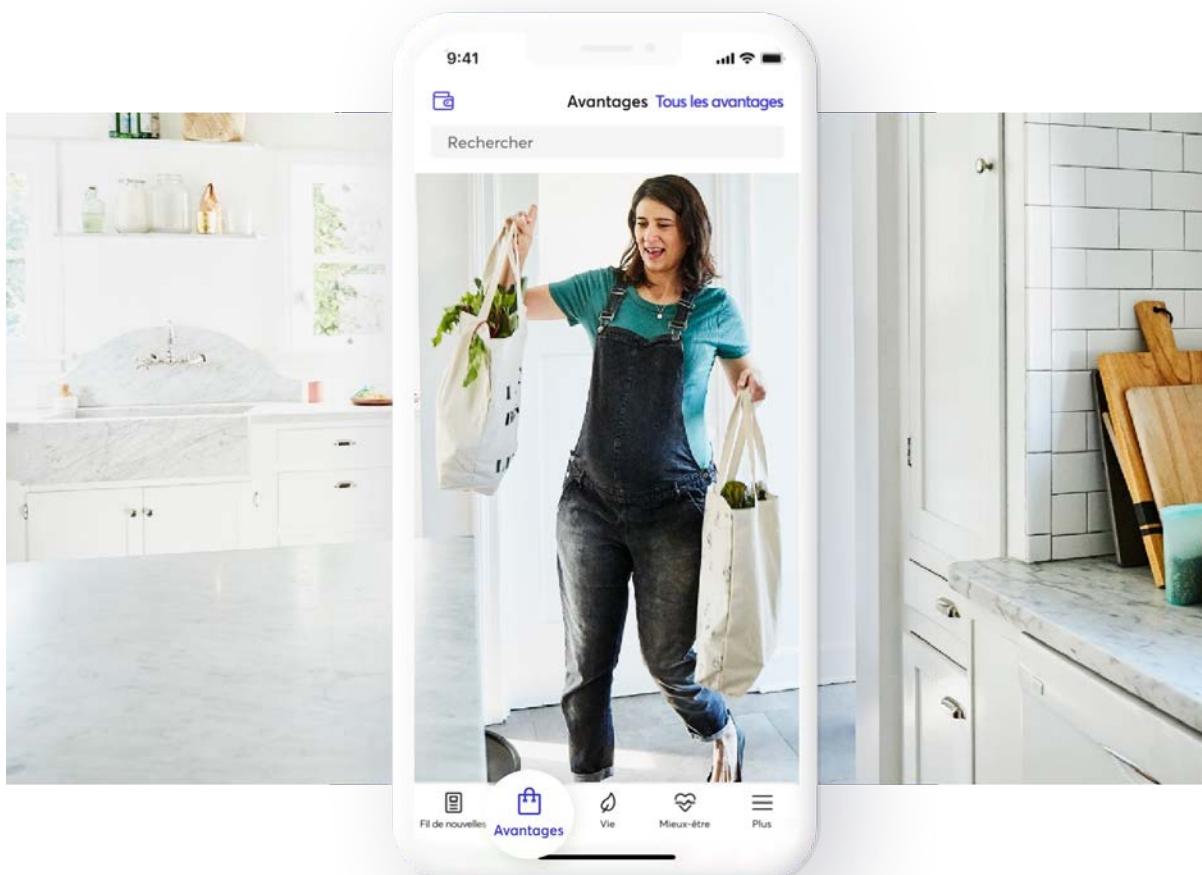
Reconnaissance

Dites aux autres à quel point vos collègues font de l'excellent travail! La reconnaissance, c'est simplement souligner les efforts et les bons coups de votre équipe, de vos collègues et de vos gestionnaires.

Voici la marche à suivre :

1. Sélectionnez le ou les collègues que vous voulez féliciter en faisant une recherche par nom directement à partir du fil de nouvelles ou dans le répertoire de collègues.
2. Choisissez le badge le plus approprié et inscrivez votre message. Les badges correspondent aux valeurs de base de votre organisation.
3. Envie d'explorer votre côté créatif? Choisissez « Ajouter une image » et laissez libre cours à votre imagination.
4. Sélectionnez « Publier » et vous verrez votre message de félicitations s'afficher dans le fil de nouvelles.

Astuce : Vous pouvez voir dans votre profil tous les témoignages de reconnaissance que vous avez reçus.



Avantages et économies

Économisez sur vos achats quotidiens et sur les choses qui comptent vraiment dans la vie.

Vous planifiez des vacances en famille, vous avez des emplettes des Fêtes à faire ou vous déménagez bientôt?

Grâce à nos Avantages exclusifs, vous pouvez réaliser des économies sur des achats liés à tous les aspects de la vie et en avoir plus pour votre argent.

Il vous suffit de sélectionner « Avantages » dans la barre de menus..

Offres exclusives

Our Nos offres exclusives sont offertes uniquement aux personnes inscrites à TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks), comme vous, et permettent de réaliser des économies substantielles au moyen de codes promotionnels en ligne.

Accédez à plus de 130 offres exclusives à l'intention des employés (ce nombre augmente sans cesse) sur de grandes marques et réalisez des économies sur vos dépenses courantes, comme l'achat d'une voiture, des produits et services de conditionnement physique et de nutrition, des sorties, des produits et services liés aux finances personnelles, des voyages et des événements importants.

Voici comment profiter d'offres exclusives :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Offres exclusives ». Vous pouvez aussi chercher une offre en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Voyez à l'écran le montant des économies que vous pouvez réaliser grâce à l'offre de site Web du détaillant et faire un achat. Si un code est associé à l'offre, il suffit de le copier-coller lorsque vous passez à la caisse pour que le rabais soit appliqué automatiquement.

Magasinage en ligne et obtention.

Obtenez des remises chaque fois que vous utilisez TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) pour magasiner en ligne! Parcourez des centaines d'offres et suivez les liens exclusifs à TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) pour obtenir des remises sur vos achats.

Voici comment obtenir des remises :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Remise ». Vous pouvez aussi faire une recherche par détaillant en vous rendant à la section « Catégories » ou en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Voyez combien votre achat pourrait vous faire économiser et sélectionnez « Magasiner maintenant » pour accéder au site Web du détaillant et faire votre achat.
3. Votre portefeuille numérique TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) personnel sera crédité du montant de la remise, et vous recevrez un relevé pour tous vos achats effectués sur la plateforme.

À savoir :

1. Lorsque la valeur de votre portefeuille TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) dépasse cinq dollars, vous pouvez transférer le montant vers votre compte PayPal. Soyez sans crainte; lors de votre premier retrait, on vous demandera de lier votre compte TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) à votre compte PayPal.
2. Une fois l'opération effectuée, jusqu'à 14 jours peuvent s'écouler avant qu'une remise figure dans votre portefeuille comme étant « suivie ». Ce délai varie d'un détaillant à l'autre, mais en général, il ne devrait pas excéder cinq jours.

Astuce : Pour éviter de rompre le lien vers la remise lorsque vous faites un achat, n'actualisez pas la page et ne la quittez pas, autrement, vous devrez revenir au lien et recommencer à zéro.

Cartes-cadeaux numériques à rabais.

Nos cartes-cadeaux sont numériques et accessibles instantanément, vous donnant un accès immédiat à des rabais quand vous en avez besoin, où que vous soyez!.

Voici comment utiliser les cartes-cadeaux numériques à rabais :

1. Allez à « Avantages » dans la barre de menu et parcourez la section « Cartes-cadeaux ». Vous pouvez aussi chercher une carte-cadeau en vous rendant à la section « Catégories » ou en utilisant la barre de recherche en haut de l'écran.
2. Sélectionnez la carte-cadeau qui vous intéresse et entrez le montant voulu. La valeur de la carte cadeau s'affichera à l'écran sur le champ. Vous verrez ainsi la différence entre la valeur de la carte et le montant à payer.
3. Lorsque vous êtes prêt à faire l'achat, confirmez votre adresse de courriel, entrez les renseignements relatifs au paiement et enregistrez-les de façon sécuritaire en vue de vos prochains achats.
4. Sélectionnez « Acheter maintenant » et passez en revue la page de confirmation. TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) enverra, à l'adresse de courriel que vous avez fournie, un code associé à cette carte-cadeau, lequel sera également sauvegardé pour vous dans la section « Codes » de l'appli.

Astuce : Saviez-vous que vous pouvez également acheter des cartes-cadeaux numériques à rabais au moyen d'Apple Pay ou de Google Pay? De plus, la plupart des détaillants acceptent les cartes-cadeaux à rabais comme mode de paiement sur leur site Web. Il vous suffit d'entrer le code de la carte-cadeau lorsque vous passez à la caisse. Besoin d'idées cadeaux personnalisées, à la fois simples et rapides? Envoyez instantanément une carte-cadeau à vos amis et aux membres de la famille pour souligner leur anniversaire de naissance ou un événement important.



Mieux-être

Tous les outils dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs en matière de santé et de mise en forme.

Cherchez-vous des moyens de mieux prendre soin de votre santé? TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) propose un ensemble totalement intégré d'outils, de défis et de récompenses axés sur le mieux-être pour vous permettre de modifier votre mode de vie de façon positive.

Voici des outils conçus pour favoriser votre mieux-être et vous aider à être plus heureux et en meilleure santé :

Mise en forme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) propose une gamme complète d'activités de mise en forme qui rend l'entraînement stimulant, facile et efficace. C'est comme vous entraîner à votre centre ou studio de conditionnement physique préféré, sans sortir de la maison.

Des défis personnels et organisationnels pour stimuler votre motivation et vous inciter à acquérir de nouvelles habitudes qui vous aideront à vous sentir mieux.

Des récompenses liées à la participation qui vous sont attribuées lorsque vous avez accompli des activités favorisant le mieux-être, obtenu des points et progressé à un niveau supérieur.

L'accompagnement en santé par téléphone vous permet de progresser à votre propre rythme tout en bénéficiant des conseils d'un accompagnateur désigné. Ce service offert par TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) vous aidera à trouver la motivation nécessaire pour atteindre vos objectifs personnels.

Mise en forme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks)

Mise en forme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) propose une gamme complète d'activités de mise en forme qui rend l'entraînement stimulant, facile et efficace. C'est comme vous entraîner à votre centre ou studio de conditionnement physique préféré, sans sortir de la maison.

Parcours de mise en forme automatisés

Ces programmes sont conçus en fonction de vos objectifs et de votre niveau de forme physique.

Selon les droits d'accès de votre organisation, vous pourriez avoir accès à d'autres options intéressantes, comme le clavardage avec un entraîneur, des séances d'entraînement individuelles ou de groupe, et plus encore.



Vue d'ensemble des défis mieux-être

Défis personnels

Chacun envisage la santé de façon différente. C'est pourquoi nous avons conçu plusieurs défis qui s'intègrent parfaitement avec l'environnement de l'appli.

Voici comment fonctionnent les défis personnels: Vous sélectionnez les défis qui vous plaisent et vous effectuez les activités quand bon vous semble et à votre rythme.

Les défis personnels sont accessibles en tout temps. Ils ne sont pas liés aux défis officiels organisés à l'échelle de votre organisation.

Vous y participez en solo. Il n'y a pas de classement public comparant vos efforts à ceux des autres membres de votre organisation. C'est vous... contre vous! Vous choisissez les défis qui vous intéressent et vous accombez les activités au moment et à l'endroit de votre choix.

Il suffit de vous connecter à TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) pour entreprendre en tout temps un défi personnel.

Défis organisationnels Conçus à l'intention des groupes, les défis organisationnels visent à motiver tous les employés en alliant saine compétition et plaisir. Ils contribuent à créer une culture de mieux-être et à établir un réseau de soutien entre vous et vos collègues.

Défis organisationnels

Voici comment accéder aux défis mieux-être:

- **Appli Web :** Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur «Mieux-être» dans le menu au haut de la page, puis sélectionnez «Défis».
- **Appli mobile :** Connectez-vous à la plateforme, touchez «Mieux-être» dans le menu au bas de la page, puis sélectionnez «Défis».

Suivez ces étapes si votre défi exige un suivi au moyen de l'appli ou d'une technologie portable (comme le défi de pas). Aucune mesure ne doit être prise dans cet écran si le défi que vous réalisez exige un suivi manuel.

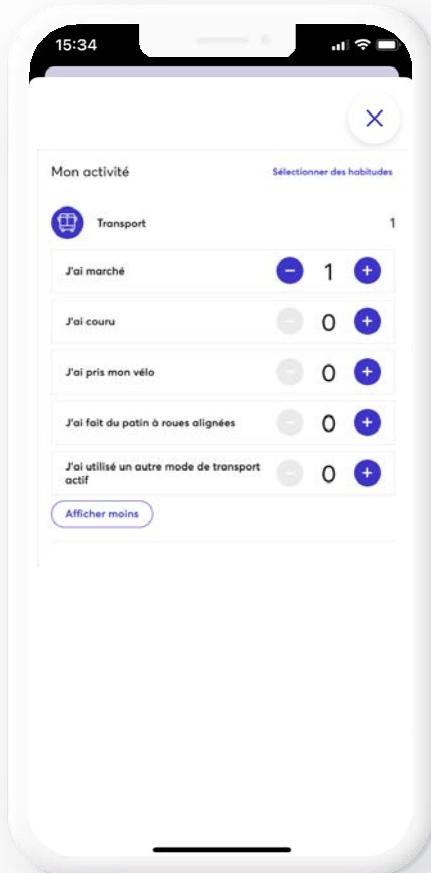
1. Autorisez l'appli TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) à accéder aux données dans le centre de santé et ayez votre téléphone intelligent sur vous en tout temps.
2. Synchronisez l'appli et votre Fitbit en sélectionnant « Se connecter au Fitbit ».
3. Pour tous les autres types d'appareils portables, il vous suffit de lier votre appareil au centre de santé de votre téléphone, puis de commencer à bouger!

Les défis organisationnels ne sont pas anonymes. Votre nom et vos statistiques de participation seront visibles pour tous les participants qui consultent le classement.

Si vous voulez améliorer votre santé et favoriser votre mieux-être anonymement et à votre rythme, songez à relever un défi personnel!!

Défis de changements d'habitudes.

Nous avons tous des habitudes que nous aimerais abandonner, comme boire trop de boissons gazeuses, se coucher trop tard, manger trop d'aliments transformés ou sauter des repas lorsque nous sommes occupés. Nos défis axés sur les changements d'habitudes visent à vous inciter à choisir et à essayer de meilleures façons de faire les choses, puis à les mettre en pratique. Commencez dès maintenant à vous défaire d'habitudes qui ne contribuent pas à votre santé et à en adopter de nouvelles pour vous sentir mieux!



Quel est votre objectif?

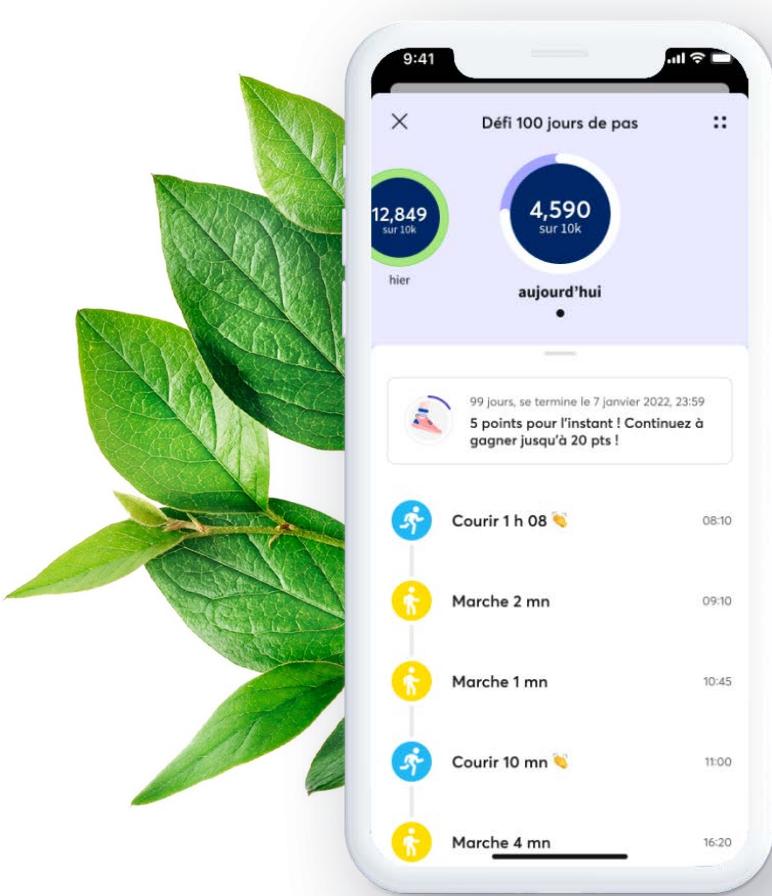
Concentrez vos efforts sur une ou deux habitudes que vous voulez abandonner. Remplacez-les par des habitudes plus saines et essayez de les maintenir pendant un mois.

Voici comment cela fonctionne :

Appli Web : Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur «Mieux-être» dans le menu au haut de la page, puis sélectionnez «Défis».

Appli mobile : Ouvrez l'appli, touchez «Mieux-être» dans le menu au bas de la page, puis sélectionnez «Défis».

1. Choisissez le thème qui vous intéresse et sélectionnez «Participer au défi» pour obtenir de l'information sur le défi et l'objectif.
2. Pour commencer l'activité, sélectionnez «Participer au défi».
3. Prenez connaissance des habitudes quotidiennes associées au sujet que vous avez choisi et apprenez en plus sur chacune en utilisant la flèche vers le bas.
4. Choisissez une ou deux habitudes que vous souhaitez modifier au cours de la période prévue pour le défi (28 jours).
5. Chaque fois que vous apportez un changement à vos habitudes, n'oubliez pas de noter toute amélioration observée afin de suivre vos progrès jour après jour.



Pleins feux sur le : Défi 100 jours de pas.

Il est prouvé que bouger tout au long de la journée, et ainsi réduire le temps consacré aux activités sédentaires, est l'une des meilleures choses que l'on puisse faire pour favoriser sa santé physique.

Ce défi personnel a pour but de vous encourager à faire 10 000 pas par jour, soit un million de pas au cours des 100 jours que dure le défi! Comme l'accès au centre de santé de votre téléphone intelligent (appli Santé d'Apple, Google Fit ou Fitbit) est requis pour comptabiliser le nombre de pas, vous devez obligatoirement utiliser l'appli mobile pour participer à ce défi.

Il y a trois façons de calculer le nombre de pas (pour les défis 100 jours de pas et pour les défis de pas organisationnels) :

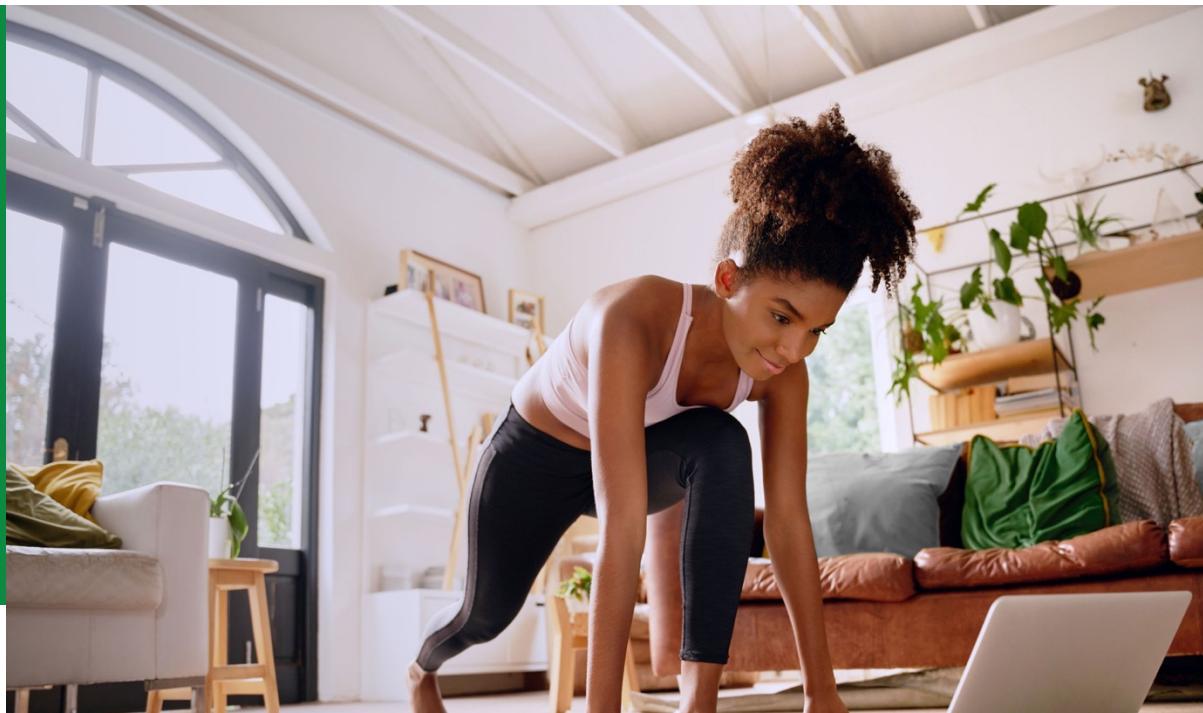
1. Autorisez l'appli TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) à accéder aux données dans le centre de santé et ayez votre téléphone intelligent sur vous en tout temps..
2. Synchronisez l'appli et votre Fitbit en sélectionnant « Se connecter au Fitbit ».
3. Pour tous les autres types d'appareils portables, il vous suffit de lier votre appareil au centre de santé de votre téléphone, puis de commencer à bouger.

Astuce : Chaque fois que vous terminez les activités liées à un défi, vous recevez des points qui vous permettront de gravir les niveaux afin d'accéder à des offres intéressantes et à des récompenses spéciales.

Récompenses mieux-être

Vous accumulez des points lorsque vous accomplissez des activités axées sur le mieux-être, comme des évaluations de la santé et des défis, ou que vous consultez du contenu lié au mieux-être.

À mesure que vous accumulez des points, vous progresserez dans nos niveaux : bronze, argent (2500), or (5000) et platine (10000). À chaque niveau de mieux-être que vous atteignez, vous accédez à un éventail de récompenses exclusives, que nous pouvons décider de changer en cours de route afin d'ajouter du piquant et de maintenir l'intérêt.



Dans la section « Vos progrès » qui se trouve sous « Profil », vous verrez un tableau de bord personnel faisant état de vos progrès et vous présentant des suggestions destinées à vous aider à adopter de saines habitudes tout en accumulant des points. La clé de la réussite consiste à continuer de faire des activités liées au mieux-être pour maintenir votre position.

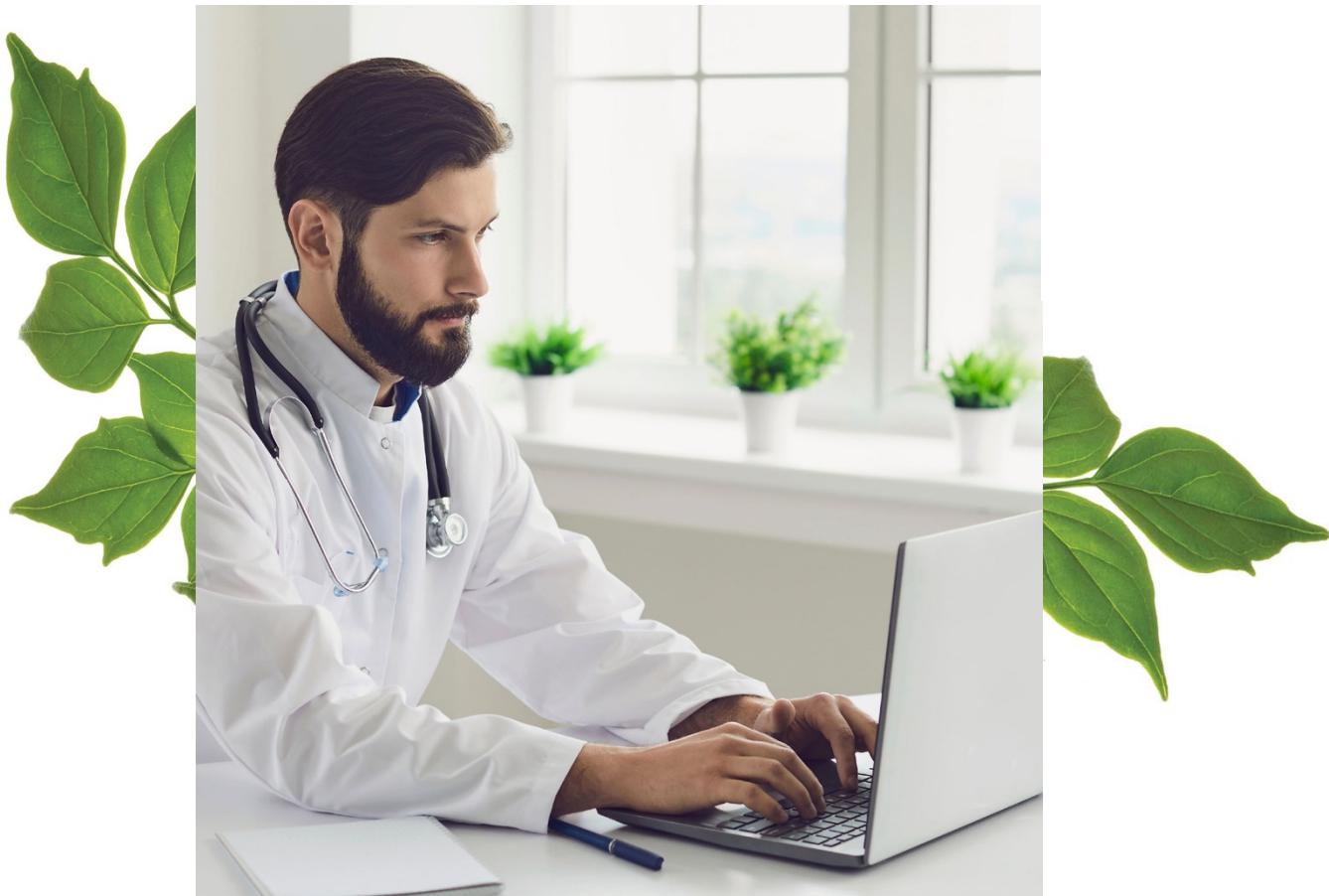
Pour voir les récompenses auxquelles vous avez droit :

Appli Web : Connectez-vous à la plateforme, cliquez sur « Mieux-être » dans le menu au haut de la page, puis sélectionnez « Récompenses »..

Appli mobile : Ouvrez l'appli, touchez « Mieux-être » dans le menu au bas de l'écran, puis sélectionnez « Récompenses ».

Voici comment accumuler des points :

Vous pouvez accumuler des points en faisant des activités sur la plateforme TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks). Vous trouverez un tableau décrivant les différentes façons d'accumuler des points dans la page d'accueil de la section Mieux-être ou dans notre Centre d'assistance. Nous pouvons changer les activités, les points et les récompenses sans préavis..



Accompagnement en santé et mieux-être.

Acquérez les connaissances, les habiletés, les outils et la confiance nécessaires pour atteindre vos objectifs personnels et prendre votre santé en main, au moyen de votre téléphone.

TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) propose un accompagnement en santé et mieux-être au moyen de modules, par exemple :

Gestion du poids

Une approche axée sur des changements d'habitudes que vous pouvez apporter pour la vie.

Gestion des habitudes de sommeil

Un accompagnement pour vous aider à cerner ce qui vous empêche de bien dormir la nuit, à définir des stratégies pour surmonter ces obstacles et à établir des objectifs précis en vue d'améliorer vos habitudes de sommeil.

Prédiabète

Si vous avez reçu un diagnostic d'hyperglycémie, mais que vous n'êtes pas encore diabétique, ou si vous présentez un risque de développer le diabète en raison d'antécédents familiaux ou pour d'autres raisons, des outils de prévention appropriés vous seront proposés.

Renoncement au tabac et à la nicotine

Comprenez le tabagisme et la dépendance au tabac et à la nicotine, et donnez vous les moyens de cesser de consommer ces produits une fois pour toutes.

Du soutien en matière de gestion du stress

Selon vos préférences et vos objectifs, pour vous aider à réduire les effets néfastes du stress..

Demandez à un accompagnateur

Approche personnalisée pour ceux qui ont des questions sur un aspect qui n'est pas abordé dans nos modules d'accompagnement préétablis.

Commencer avec TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks).

Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour une aide confidentielle pour les questions sensibles.

