

Programme de gestion du stress et de mieux-être – Soins virtuels Lumino Santé, propulsés par Dialogue



Que comprend ce service?

L'équipe de soins de Dialogue utilise une approche proactive pour déceler les signes de stress élevé et d'autres problèmes connexes. Nous vous encourageons à passer cette évaluation aussi souvent que nécessaire. Vous pourrez constater comment vous vous sentez actuellement.

Vous aurez accès à une équipe de soins dédiée et à des ressources qui vous aideront à mener une vie plus saine et heureuse. Le service comprend :

- un questionnaire sur le stress et une note d'évaluation de votre mieux-être;
- des soins personnalisés, globaux et coordonnés;
- l'accès à des ressources de gestion du stress et de mieux-être



La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. VC-9332-F 04-21 ry-mp



Vous vivez du stress, êtes facilement irritable ou manquez de concentration?

27 % des travailleurs canadiens déclarent vivre un niveau de stress élevé ou intense chaque jour.



Votre santé nous tient à cœur

Nous savons que nous ne sommes pas tous égaux face au stress et que le stress peut être causé par divers facteurs. Grâce aux Soins virtuels Lumino Santé, vous avez maintenant **à portée de main** du soutien pour réduire le stress et accroître le mieux-être.



À quoi dois-je m'attendre?

Vous devez répondre à 8 questions sur le stress dans l'appli des Soins virtuels Lumino Santé. Selon vos résultats, si l'on vous recommande une intervention préventive, on vous guidera dans un processus adapté à vos besoins. Cette démarche vous aidera à réduire votre stress et à accroître votre mieux-être. Si aucune intervention particulière n'est suggérée, vous recevrez des renseignements sur la manière de maintenir et d'améliorer votre mieux-être.

**Évaluez
votre niveau
de stress dès
aujourd'hui!**

Nous espérons que cette expérience sera positive pour vous. Nous vous rappelons que tout est entièrement confidentiel.

