Renforcer la résilience et la positivité : Mieux-être émotionnel

Un monde meilleur commence par la meilleure version de vous-même.

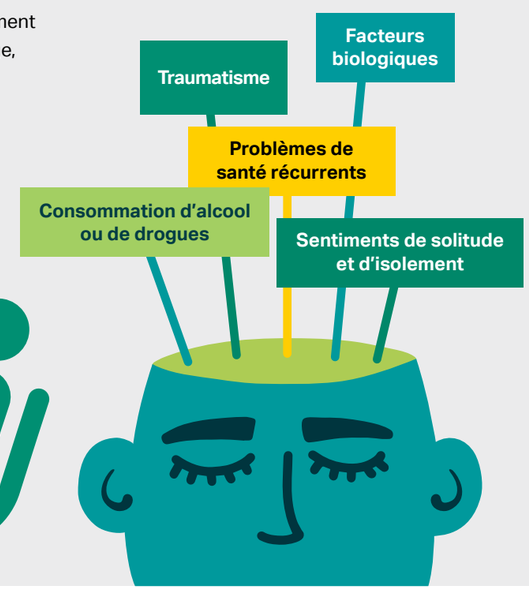
Votre santé, votre sécurité et votre mieux-être sont importants pour nous. Les avantages et les programmes que nous proposons sont conçus pour vous donner les outils et les ressources dont vous avez besoin pour rester en bonne santé dans tous les domaines de la vie. Voici un aperçu des avantages et des ressources pour le mieux-être émotionnel offerts à l'ensemble de nos employés dans le monde. Découvrez ce que ces avantages et programmes vous apporteront au quotidien.

Faits en bref sur le mieux-être émotionnel

1 adulte sur 5 vit avec un problème de santé mentale[1].

La dépression touche jusqu'à un adulte sur quinze, indépendamment de la classe socio-économique, de l'âge, du sexe ou de l'orientation sexuelle[2].

Les problèmes de santé mentale sont dus à divers facteurs[3] :



Une personne passe en moyenne plus de **7 heures par jour sur des appareils numériques,** ce qui peut avoir un impact sur le sommeil, l'humeur et les relations[4].

Prendre le temps de se détendre a des répercussions positives sur votre santé : augmentation de la circulation sanguine, baisse de la tension artérielle, réduction de l'inflammation et amélioration de l'humeur[5].

1. CDC
2. American Psychiatric Association
3. Mayo Clinic
4. People
5. Advent Health

Ressources par pays

Vous pouvez accéder à des ressources et à des avantages supplémentaires pour votre pays. Consultez le **https://wellbeingataecom.com/fr/ressources/emotionnel/** pour en savoir plus.

Révision 23/10/2023

Avantages et ressources utiles pour le mieux-être

WellBeingAtAECOM.com/fr/

Explorez les **ressources et les avantages pour le mieux-être émotionnel**, incluant des balados, des livres, des applications et plus encore, afin de favoriser la résilience, de trouver des moyens d'être plus présent et d'améliorer votre santé mentale. Prenez soin de vous régulièrement en vous offrant des moments de mieux-être et de gaieté au quotidien.

- **30 jours pour prendre soin de soi**
- **Élaborez votre plan : Désintoxication numérique**
- **Apprendre les techniques de relaxation (en anglais)**
- **Ressources de mieux-être émotionnel (en anglais)**

Programme d'aide aux employés

Accédez à un soutien gratuit et confidentiel en tout temps pour des besoins variés, notamment les difficultés liées au travail, les problèmes relationnels, la toxicomanie et bien plus. Chaque membre de la famille recevra cinq séances gratuites par problème, par an.

Koa Health Foundations

Améliorez votre mieux-être émotionnel grâce à un programme numérique flexible et complet. Utilisez les outils et les ressources pour réduire le stress, lutter contre la dépression, mieux dormir et bien plus.

Réseau des partenaires en santé mentale

Discutez en privé avec un partenaire en santé mentale pour accéder à de l'aide confidentielle et pour obtenir des ressources utiles. Vous êtes aux prises avec un problème de santé mentale ou de mieux-être émotionnel? Remplissez le **formulaire en ligne** pour entrer directement en contact avec un partenaire en santé mentale.

Université AECOM : La santé mentale, c'est important

Suivez le cours officiel pour en apprendre davantage sur les troubles de santé mentale et les avantages sociaux qu'offre AECOM pour soutenir votre quête de mieux-être.

LinkedIn Learning

Renforcez vos compétences et acquérez des connaissances grâce à du contenu et des cours pertinents pour vous aider à trouver un équilibre travail-famille, à améliorer votre mieux-être mental, à donner un sens à votre vie, à éviter l'épuisement, à adopter des stratégies de résilience, à rendre votre travail plus significatif et à vous fixer des objectifs.

Pour les gestionnaires : Parlons-en

Utilisez ce guide pour obtenir des conseils afin que les bilans de santé mentale que vous effectuez régulièrement avec vos employés soient productifs.

AECOM