

# Avantages sociaux et ressources de mieux-être pour soutenir les parents



**Nous sommes déterminés à vous soutenir tout au long de votre carrière. Pour les parents qui travaillent, nous fournissons des ressources et des outils qui vous aident à franchir chaque étape de la parentalité tout en vous concentrant sur votre santé et votre mieux-être, ainsi que ceux de vos proches.**

## Accéder aux ressources sur l'art d'être parent sur [WellBeingAtAECOM.com/fr/](https://WellBeingAtAECOM.com/fr/)

Consultez des articles et des ressources utiles sur l'art d'être parent pour vous aider à acquérir des connaissances, à trouver de l'inspiration et à obtenir du soutien. Prenez soin de vous régulièrement en vous offrant des moments de mieux-être et de gaieté au quotidien.

- **Les coûts cachés associés à la prestation de soins**
- **Conseils aux gestionnaires : Soutenez les employés qui agissent comme proches aidants**
- **25 idées pour s'amuser en famille sans technologie**
- **Incidence des médias sociaux sur les enfants**
- **Vous voulez favoriser l'apprentissage des enfants? Nourrissez-les bien**

## Obtenir du soutien grâce au Programme d'aide aux employés

Accédez à un soutien gratuit et confidentiel en tout temps pour les problèmes relationnels, des ressources en matière de soins aux enfants, des renseignements sur les cégeps et les universités, la planification financière et des conseils juridiques. Chaque membre de la famille recevra cinq séances individuelles gratuites par problème, par an.



## Profiter de ressources de mieux-être mental grâce à [Koa Health Foundations](https://KoaHealthFoundations.com)

Améliorez votre mieux-être émotionnel afin de vous sentir au mieux de votre forme à la maison et au travail. Koa Health Foundations offre un programme numérique flexible et complet qui vous aide à améliorer la qualité de votre sommeil, à réduire les sentiments d'anxiété et de stress et à vous adapter aux changements et aux défis quotidiens.

## Rencontrer d'autres parents qui travaillent

Réduisez votre stress, favorisez votre bonheur et augmentez votre mieux-être en rejoignant la communauté d'AECOM partout dans le monde. Cliquez sur le menu de la communauté sur [WellBeingAtAECOM.com/fr/](https://WellBeingAtAECOM.com/fr/) et suivez les étapes faciles pour commencer. Joignez-vous à un **groupe-ressource pour employés** pour créer votre réseau et bâtir une communauté avec d'autres collègues.

## Faire de l'exercice avec ClassPass

Profitez d'un accès à des séances d'entraînement physique et de mieux-être sur demande grâce à ClassPass et faites vos exercices au moment qui vous convient le mieux.

## Participer à des cours de LinkedIn Learning

Découvrez des cours utiles de LinkedIn Learning qui mettent l'accent sur les stratégies pour les parents qui travaillent, y compris des sujets sur la gestion du temps, l'enseignement des finances à vos enfants et la connaissance de vos droits en matière de congé autorisé.

## **Consulter les ressources offertes dans votre pays**

Vous pouvez accéder à des programmes et à des ressources supplémentaires. Consultez les avantages sociaux offerts dans votre pays ou votre région pour connaître les autres ressources sur l'art d'être parent qui peuvent être mises à votre disposition.



Consultez le [WellBeingAtAECOM.com/fr/](https://WellBeingAtAECOM.com/fr/) pour obtenir de plus amples renseignements sur les avantages sociaux et les programmes de mieux-être et créer un compte personnel.



Les parents représentent environ 40 % de la main-d'œuvre<sup>1</sup>.



des familles ont au moins un parent qui travaille.



Le maintien d'un bon équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle permet de réduire le stress et de prévenir l'épuisement professionnel, ce qui se traduit par une meilleure santé et un plus grand sentiment de bonheur<sup>2</sup>.

1. [Cleo](https://Cleo.com)  
2. [Forbes](https://Forbes.com)