



Approfondir les connaissances et les compétences : Mieux-être intellectuel

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



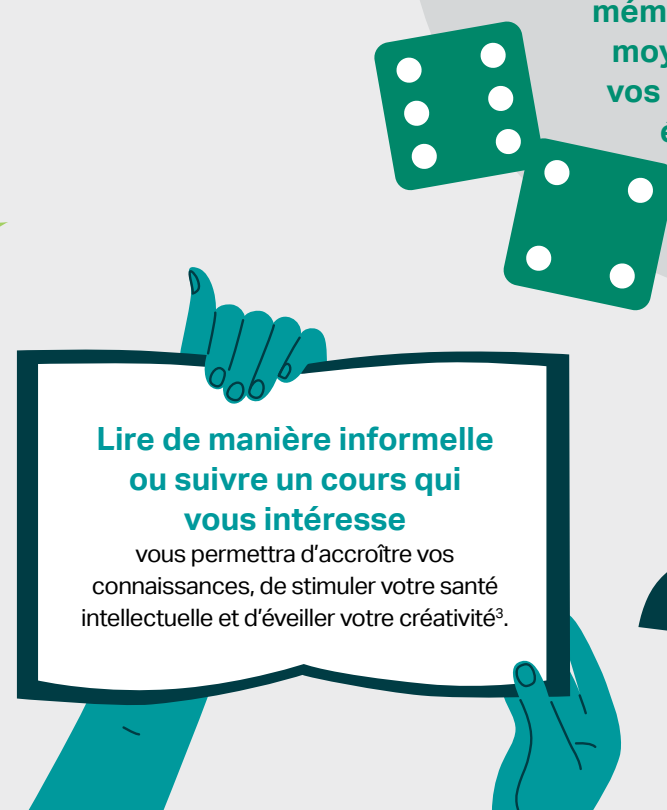
Votre santé, votre sécurité et votre mieux-être sont importants pour nous. Les avantages et les programmes que nous proposons sont conçus pour vous donner les outils et les ressources dont vous avez besoin pour rester en bonne santé dans tous les domaines de la vie. Voici un aperçu des avantages et des ressources pour le mieux-être intellectuel 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 intellectuel



La diversité des interactions est importante,

car nous apprenons des gens qui nous entourent, ce qui nous amène à évoluer d'une manière que nous n'aurions peut-être pas envisagée auparavant¹.



Lire de manière informelle ou suivre un cours qui vous intéresse

vous permettra d'accroître vos connaissances, de stimuler votre santé intellectuelle et d'éveiller votre créativité³.

La relaxation améliore votre mémoire! Et les jeux sont un moyen amusant d'enrichir vos connaissances tout en évacuant le stress².

Poser des questions et entretenir sa curiosité

permet non seulement de rester jeune, mais de nombreux observateurs estiment que ce type de stimulation intellectuelle a également des effets bénéfiques sur la santé sociale et émotionnelle⁴.

Ressources par pays

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

Avantages et ressources utiles pour le mieux-être

[WellBeingAtAECOM.com/fr/](https://wellbeingataecom.com/fr/)

Explorez les **ressources et les avantages pour le mieux-être intellectuel**, incluant des applications, des livres et des articles, pour entraîner votre cerveau, apprendre à communiquer, résoudre des problèmes complexes et bien plus. Investissez en vous-même, élargissez vos horizons et travaillez à la réalisation de votre plein potentiel intellectuel.

- **Faites-vous tout ce que vous pouvez pour favoriser le bon fonctionnement de votre cerveau?**
- **Stratégies de communication efficace (en anglais)**
- **Conseils et techniques pour améliorer vos compétences en résolution de problèmes**
- **Imaginez une version de vous plus heureuse et plus en santé**
- **Débarassez-vous de vos habitudes malsaines (en anglais)**

[Université AECOM](#)

Accédez à des cours en ligne pour vous perfectionner, faire progresser votre carrière, cultiver votre créativité et améliorer vos compétences en résolution de problèmes.

[LinkedIn Learning](#)

Renforcez vos compétences et connaissances grâce à du contenu et à des cours pertinents qui vous permettront d'améliorer vos techniques de communication, d'entraîner votre cerveau à être plus conscient, de cultiver votre créativité et d'acquérir de nouvelles compétences professionnelles afin de résoudre des problèmes et d'atteindre vos objectifs.

[Déplacement professionnel](#)

Rencontrer de nouvelles personnes, découvrir de nouveaux lieux et s'ouvrir à d'autres perspectives vous permet d'élargir votre esprit et vos horizons. De plus, voyagez en toute tranquillité puisqu'AECOM offre à tous ses employés une protection et du soutien lors de leurs déplacements professionnels.

[Communauté du mieux-être \(en anglais\)](#)

Entrez en contact avec d'autres membres de la communauté du mieux-être, partagez des ressources et de l'inspiration avec d'autres collègues ou recherchez-en auprès d'eux, et faites évoluer votre santé intellectuelle ensemble!

1. Scientific America
 2. Reuters
 3. World Literacy Foundation
 4. Ness Labs