

# Vous vous sentez stressé ou épuisé? Vous n'êtes pas seul.



Nous sommes là pour vous aider à donner le meilleur de vous-même au sein et à l'extérieur du milieu de travail. Explorez ces outils pour réduire votre niveau de stress et vous sentir plus en santé et plus heureux.



## **Téléchargez l'application [Koa Health Foundations](#).**

Koa Health Foundations contribue à réduire votre niveau de stress, d'épuisement et de fatigue en priorisant votre mieux-être émotionnel.

---



## **Rencontrez un conseiller grâce au [programme d'aide aux employés](#).**

Parlez à un clinicien expérimenté pour obtenir de l'aide avec l'anxiété, la dépression, les pressions liées au travail et d'autres problèmes. Vous avez accès à cinq séances gratuites par problème et par année.

---



## **Parlez à un [partenaire en santé mentale](#).**

Entrez en contact avec un partenaire en santé mentale pour accéder à de l'aide confidentielle et pour obtenir des ressources utiles.



Pour plus d'idées, consultez nos **[avantages et ressources pour le mieux-être émotionnel](#)**.