

Programme Tandem

Ce programme est offert par Beneva aux personnes assurées couvertes par le contrat d'assurance collective de la Fédération autonome de l'enseignement (FAE).

Le programme Tandem est un service facultatif de soutien physique et psychologique accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il vous donne accès au service de TELUS Santé (auparavant LifeWorks), une aide immédiate et confidentielle pour tout problème lié au travail, à la santé ou à la vie. Il prévoit 12 heures de consultation, par personne assurée, par année civile, en personne, au téléphone ou en ligne, pour des problèmes psychologiques.



Laissez-nous vous aider à :

Optimiser votre mieux-être

• Stress • Problèmes de santé mentale • Deuil et perte • Situations de crise

Gérer un problème professionnel

• Stress • Rendement • Équilibre travail et vie personnelle

Gérer vos relations interpersonnelles

• Communication • Séparation ou divorce • Parentalité et famille

Vaincre une dépendance

• Alcool • Drogues • Renoncement au tabac • Jeu

AbilitiTCCi

Ce service peut vous être proposé par le professionnel du service d'aide s'il est pertinent pour la situation que vous vivez.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une forme de thérapie qui peut vous aider à mieux vous sentir grâce à une meilleure compréhension et une modification des pensées, des émotions et des comportements qui causent problèmes.

AbilitiTCCi est un programme de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) que vous pouvez suivre de façon autonome, avec ou sans le soutien d'un thérapeute. Il touche des sujets tels que l'anxiété, la dépression, le deuil, la gestion de la douleur, et l'insomnie.

Commencez dès aujourd'hui:

Accédez à votre programme Tandem 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Appelez-nous, sans frais et en tout temps pour obtenir le soutien du programme Tandem :

1-888-235-0617

Vous est offert par

beneva | FAE Fédération autonome de l'enseignement

TELUS[MD] Santé

[MD] Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence. Les marques déposées de LifeWorks et de TELUS Santé sont la propriété de leurs propriétaires respectifs et sont utilisées avec leur permission.