

## EMPLOYEE & FAMILY ASSISTANCE PROGRAM



Counselling  
Coaching  
Support

## Professional

We guarantee your confidentiality.

We are Homewood Health™, a trusted Canadian company with years of experience delivering the best possible support for clients like you. Everyone is guaranteed confidentiality within the limits of the law. You won't be identified to anybody – including your employer.

## Choices

Counselling that's convenient for you.

Counselling is available in person, by phone, by video, or online. There is no cost to you. Offices are local and appointments are made quickly, with your convenience in mind. Have a preference for location, gender, appointment time? We'll do our best to accommodate your preferences.

### Plan Smart

#### Lifestyle and specialty counselling

You can receive counselling and coaching for a variety of life balance and health issues, or get expert support to better manage your career. Plan Smart services are available by phone.



- Nutrition
- Lifestyle Changes
- Weight Management
- Smoking Cessation



- Childcare and Parenting
- Elderly and Family Care
- Relationships
- Financial
- Legal



- Career Planning
- Workplace Issues
- Pre-Retirement
- Shift Work

### Counselling

#### For all of life's challenges

Your Member and Family Assistance Program helps you take practical and effective steps to improve your well-being and be the best you can be. We offer a supportive, confidential, and caring environment and will provide you with counselling for any challenge:

- Family
- Marital
- Relationships
- Addictions
- Anxiety
- Depression
- Life transitions/change
- Grief/bereavement
- Stress
- Other personal issues

### Online Resources

#### The right information at the right time

Access Homeweb anytime for e-Learning, interactive tools, health and wellness assessments, and a library of health, life balance, and workplace articles.

### Contact Information

Contact us 24 hours a day, 7 days a week

**1 844 PBC-EFAP**

**1 844 693-5123** (French)

**1 844 693-5124** (TTY service)

[pbc-efap.ca](http://pbc-efap.ca)

⬇️ A tear-out wallet card is provided below.

#### Employee & Family Assistance Program

Counselling | Coaching | Support

**1 844 PBC-EFAP**

**1 844 693-5123** (French)

**1 844 693-5124** (TTY service)

Confidential | Available anytime

[pbc-efap.ca](http://pbc-efap.ca)

## PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS ET À LEUR FAMILLE



Counseling  
Coaching  
Soutien

## Service professionnel

Nous garantissons la confidentialité de vos renseignements personnels.

Homewood Santé<sup>MC</sup> est une société canadienne de confiance solidement établie offrant le meilleur soutien possible à ses clients, et ce, en toute confidentialité, dans les limites permises par la loi. Votre identité ne sera révélée à quiconque, pas même à votre employeur.

### IntelliPlan

#### Services de counseling en style de vie

Obtenez des consultations de counseling ou de coaching pour une grande variété de questions relatives à la santé ou à la qualité de vie, ainsi que l'aide d'un spécialiste pour mieux gérer votre carrière. Les services IntelliPlan sont accessibles par téléphone.



- Nutrition
- Changements au mode de vie
- Gestion du poids
- Abandon du tabac



- Soutien parental
- Soutien aux aidants naturels (aînés/enfants/conjoint)
- Solutions relationnelles
- Conseils financiers
- Conseils juridiques



- Planification de carrière
- Difficultés au travail
- Planification de la retraite
- Travail par quarts

📄 Carte détachable de format portefeuille

#### Programme d'aide pour les employés et leurs familles

Counseling | Coaching | Soutien

**1 844 PBC-EFAP**

1 844 693-5123 (Français)

1 844 693-5124 (Service de ATS)

Services confidentiels | Accessibles en tout temps

[pbc-efap.ca](http://pbc-efap.ca)

## Différentes options de counseling

Un counseling adapté à votre mode de vie.

Notre counseling est accessible en personne, par téléphone, par vidéo ou en ligne, sans frais pour l'utilisateur. Nous avons des bureaux partout au pays et les rendez-vous sont accordés rapidement, au moment qui vous convient. Vous avez une préférence quant au sexe du conseiller? À l'endroit et à l'heure du rendez-vous? Nous ferons de notre mieux pour combler vos désirs.

### Counseling

#### Faire face aux défis de la vie

Votre Programme d'aide aux employés et à leur famille vous aide à prendre des mesures pratiques et efficaces pour améliorer votre qualité de vie et vous épanouir. Nous offrons un milieu favorable, confidentiel et attentionné, et vous fournissons des conseils pour toutes les épreuves :

- Problèmes familiaux
- Difficultés conjugales
- Problèmes relationnels
- Dépendances
- Anxiété
- DépressionStress
- Transitions de vie
- Deuil
- Stress
- Autres difficultés personnelles

### Ressources en ligne

#### La bonne information au bon moment

Consultez monhomeweb.ca en tout temps pour accéder à des cours en ligne, à des outils interactifs et à un outil d'évaluation de votre santé et de votre mieux-être ainsi qu'à une bibliothèque d'articles sur la santé, la conciliation travail-vie personnelle et le milieu de travail.

### Nous contacter

#### Communiquez avec nous en tout temps

**1 844 PBC-EFAP**

1 844 693-5123 (Français)

1 844 693-5124 (Service de ATS)

[pbc-efap.ca](http://pbc-efap.ca)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2016 | \*Dans le présent document, le masculin est employé comme genre neutre.