

Parcours mieux-être

Vous voulez améliorer davantage votre niveau de santé et de bien-être? Notre *Parcours mieux-être* pourrait être exactement ce que vous cherchez. En plus du soutien d'un-e coach agréé-e, notre programme vous offre une approche globale autogérée en ligne pour vous aider à adopter de nouveaux comportements. Vous aurez accès à des outils et des ressources pour vous aider à adopter un mode de vie sain, ainsi qu'à fixer vos objectifs.



Soyez en forme, en bonne santé et bien dans votre peau!

- **Vous ne savez pas exactement par où commencer?**

Répondez au questionnaire en ligne et faites les exercices sur l'établissement d'objectifs, que nos coachs agréé-e-s utiliseront pour vous aider à élaborer un plan personnalisé.

- **Vous souhaitez vous concentrer sur des problématiques spécifiques de votre santé?** Nos coachs peuvent vous aider à adopter une approche holistique pour répondre à vos besoins et améliorer votre santé et bien-être général.

- **Besoin de soutien pour améliorer d'autres aspects de votre vie?** Peut-être avez-vous déjà apporté un changement majeur ou songez à le faire. Ce programme complet de trente jours pourrait être le coup de pouce dont vous avez besoin pour réussir. Les changements les plus recherchés concernent généralement le poids, les habitudes alimentaires, la santé physique, l'exercice et la conciliation travail-vie personnelle.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour adopter une perspective globale en vue d'un changement de comportement. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un-e de nos coachs de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous vous fournirons également des outils et ressources en ligne et des conseils de spécialistes sur l'exercice et les modes de vie sains.

Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis-e ou dépassé-e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).

Les services de coaching IntelliVie vous aident à adopter une approche holistique de la santé et du mieux-être.



Appelez-nous pour commencer
1 866 565-4903

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720

MonHomeweb.ca

© Homewood Santé^{inc.}, 2025 | LSC_CP_Flyer_FR_Feb2025



**Homewood
Santé**