



Plan Major
On parle vrai.

+



SynerVie
par Morneau Shepell

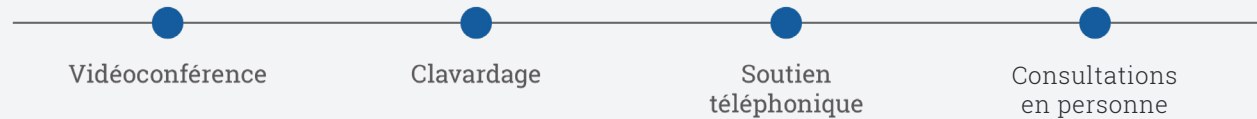
PROGRAMME D'AIDE ÉTUDIANT

Le programme d'aide étudiant (PAE) est un service confidentiel qui vous permet d'obtenir de l'assistance et de l'information diversifiée.



CONSULTATIONS 24/7

Contactez l'équipe du programme d'aide en toute confidentialité si vous ressentez du stress, avez du mal à dormir ou êtes préoccupé par votre budget ou autre. Vous aurez accès à des consultations avec des professionnels reconnus, 24 h/24, 7 jours/7. Au besoin, vous serez référés à des intervenants et autres spécialistes, ainsi qu'à des ressources dans votre région.



Les consultations vous permettront d'obtenir du soutien et des conseils pour différents éléments de la vie;

- Soutien psychologique pour les études, le travail, la vie personnelle, la famille, l'argent, etc.
- Conseil pour l'organisation budgétaire.
- Consultation juridique.
- Conseils sur les habitudes de vie et la santé.

EXEMPLES DE SITUATIONS PRISES EN CHARGE PAR LE PAE :

- Difficultés personnelles; stress, anxiété, dépression, insomnie, démotivation, deuil, etc.
- Problèmes liés à la violence physique, psychologique et sexuelle.
- Difficultés et stress causé par les épreuves scolaires (parcours académique).
- Problèmes liés à l'organisation et à la planification de votre argent.
- Problèmes d'orientation professionnelle ou en réorientation de carrière.
- Problèmes d'aspect juridiques.
- Besoins de conseils nutritionnels (saine alimentation).
- Problèmes de santé physique liés aux habitudes de la vie; obésité, diabète, tabagisme, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, troubles alimentaires, etc.

PORTAIL WEB ET APPLICATION MOBILE SYNERVIE·LIFEWORKS

Le portail web et l'application mobile vous offriront un complément d'informations, des conseils, des troussees d'outils et bien plus!



- Fil de nouvelles avec des articles en lien avec l'actualité.
- Boîte à outils qui rassemble différents conseils en lien avec l'argent, la famille, la santé, le travail et la vie.
- Capsules vidéos et audios pour la gestion du stress.
- Accès au clavardage, démarrez une conversation pour obtenir du soutien.

Fil de nouvelles

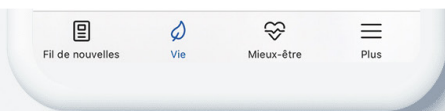


Boîte à outils

Vidéo / Audio



Clavardage



Ligne d'aide directe 24/7

1 877.976.2567



N'hésitez pas à contacter l'équipe de Plan Major si vous avez besoin d'assistance ou pour toutes autres questions.



planmajor.ca

1 877.976.2567

etudiant@planmajor.ca