

## COVID-19 – Des conférences pour vous outiller en cette période exceptionnelle

Le comité *Se soutenir pour réussir* vous propose trois nouvelles conférences d'ici la fin de l'année pour vous outiller et vous aider à traverser la situation pandémique.

Les conférences portent sur des thèmes variés, touchant différentes sphères de votre vie :

- **L'activité physique**, pour demeurer actif en cette période de l'année

Cet atelier aborde les nombreux bienfaits de l'activité physique et donne des trucs pour l'intégrer au quotidien de même que des conseils afin de contourner les prétextes les plus fréquemment donnés pour éviter de passer à l'action.

- **Les finances personnelles**, parce que même si nous sommes privilégiés, personne n'est à l'abri de stress financier

Dans cette période inusitée et remplie d'incertitude, cette conférence permet de répondre aux questions suivantes :

- Quels sont les programmes d'aide financière auxquels j'ai droit?
- Quels sont les autres programmes dont je peux profiter?
- Comment adapter mon budget à ma nouvelle réalité financière?
- Quels sont mes droits et obligations financières durant cette période?

- **L'impact de nos émotions dans nos relations**, pour mieux interagir avec nos collègues et nos proches

L'être humain vit une gamme d'émotions avec différentes énergies, qu'elles soient positives ou non. Bien comprendre et gérer ses propres émotions est un défi de taille! Cette conférence permet de reconnaître et de comprendre ses émotions, de déterminer les différents déclencheurs de ces sentiments et de développer de saines stratégies de gestion des émotions.

### Diffusion des conférences

D'une durée de 60 minutes chacune, les conférences se tiennent sur Teams. Vous recevrez une convocation à cet effet. Les coordonnées et les consignes pour joindre les conférences seront communiquées dans la convocation.

Les conférences sont présentées aux dates suivantes :

<b>Titre de la conférence</b>	<b>Date et heure</b>	<b>Réécoute</b> (disponible le lendemain de la conférence)
Atteindre son sommet par l'activité physique	5 novembre 2020 11 h à 12 h	Dans la section <a href="#">Ça bouge chez nous</a> de la page <i>Se soutenir pour réussir</i>
Comment naviguer à travers vos finances en cette période COVID-19?	25 novembre 2020 11 h à 12 h	Dans la section <a href="#">Ressources à votre disposition</a> – <i>Vous vivez du stress ou de l'anxiété?</i> de la page <i>COVID-19 – information aux employés</i>
Impact des émotions dans nos relations : coffre à outils pour mieux interagir	3 décembre 2020 11 h à 12 h	Dans la section <a href="#">Socialement nous</a> de la page <i>Se soutenir pour réussir</i>

**De plus, voici les informations mises à jour le vendredi 30 octobre, à 13 h :**

**Ajout dans la section [Ressources à votre disposition](#) – *Vous vivez du stress ou de l'anxiété?***

- La conférence Web *Accroître sa résilience : rêve ou réalité?*, sur le thème de la santé mentale, est maintenant disponible en réécoute.

#### **Page Internet dédiée aux employés**

Pour rester informé, consultez le [www.ville.levis.qc.ca/employes](http://www.ville.levis.qc.ca/employes). Nous vous invitons donc à **consulter et à rafraîchir périodiquement cette page** afin d'obtenir les informations actualisées.

#### **Ligne téléphonique et courriel dédiés aux employés**

Pour toute question, commentaire ou préoccupation quant à la situation actuelle, vous êtes invités à composer le **418 835-8299** ou à écrire à [infocovid19@ville.levis.qc.ca](mailto:infocovid19@ville.levis.qc.ca). Le service vous est offert 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

#### **Affichage**

Nous demandons aux gestionnaires d'imprimer le présent PDF et de l'afficher dans les lieux de travail du personnel n'ayant pas accès à un poste informatique. Nous vous remercions de vos efforts communs, de votre engagement et de votre solidarité.