

Coaching en santé



Foire aux questions

Qu'est-ce que le coaching en santé?

Tout comme un coach de hockey ou de golf peut vous aider à améliorer votre jeu, un coach en santé peut vous aider à améliorer votre santé. Le coaching en santé peut vous aider à adopter des changements que vous souhaitez mettre en place en vous fixant des objectifs, en faisant de la planification, en passant à l'action, en mesurant vos progrès et en recevant motivation et soutien.

Comment savoir si le coaching en santé me convient?

Souhaitez-vous avoir un meilleur sommeil, perdre du poids, arrêter de fumer, consommer moins d'alcool, avoir une alimentation plus saine, ou améliorer tout autre aspect de votre santé? Êtes-vous prêt à faire des plans concrets et à les respecter, avec le soutien d'un coach? Si la réponse est oui, le coaching en santé pourrait s'adresser à vous. Nous avons tous besoin d'un coup de main parfois, surtout en ce qui concerne notre santé et notre mieux-être.

Fonctionnement

Le coaching en santé est offert en ligne, dans le cadre de séances individuelles. Vous suivez votre plan entre les séances.

Vous pouvez envoyer par message-texte des questions à votre coach, recevoir des messages de motivation et des recommandations de vidéos et d'articles.

Les coachs en santé sont formés pour motiver les gens à apporter des changements à leurs comportements. Ils peuvent vous aider à :

- Définir des objectifs
- Apprendre à surmonter des obstacles
- Créer un plan
- Rester motivé
- Faire le suivi de vos progrès
- Célébrer vos succès

Quelles sont les compétences des coachs en santé?

Ce service est offert par des coachs agréés inscrits auprès de la International Coaching Federation (ICF). Plusieurs d'entre eux ont aussi une maîtrise dans un domaine de la santé.

Faut-il déboursier des frais pour recourir au service de coaching en santé?

Ce service est inclus dans votre PAE Assistancedirecte fourni par HumanaCare, sans frais additionnels.

De l'information personnelle sera-t-elle transmise à mon employeur?

Comme dans le cas de tous les services du PAE, le service de coaching en santé est entièrement confidentiel. HumanaCare ne transmettra aucun renseignement personnel à votre employeur.

Comment puis-je commencer?

Composez le 1 877 234-5327 pour prendre un rendez-vous avec un coach en santé.



Veillez communiquer avec notre équipe du Service à la clientèle au 1 800 267-0215 ou par courriel à group.csu@empire.ca

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document.

^{MD} L'Empire Vie et les logos de l'Empire Vie constituent des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (Empire Vie).

Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie

259, rue King Est, Kingston, ON K7L 3A8

Assurance et placements – Avec simplicité, rapidité et facilité^{MD}

empire.ca info@empire.ca 1 877 548-1881

