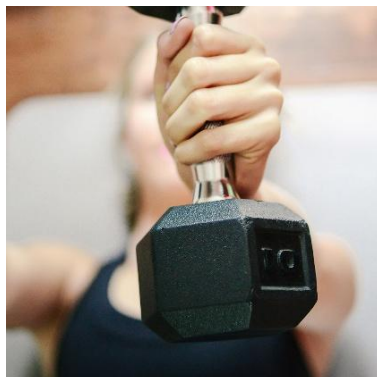
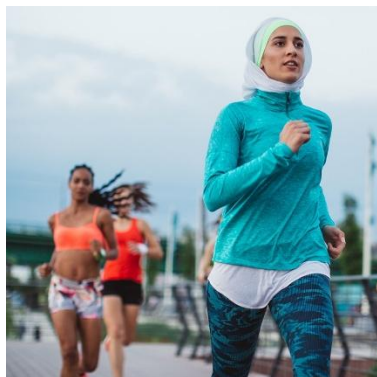


## Calendrier 2026 santé et mieux-être – T1



Date	Sujet	Sujet Resource Links
<b>Janvier</b>		
	<u>Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer</u>	<u>Gestion de la démence – pour les leaders</u>
15	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> REER et CELI – Faits, impôts et incidences	
27	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Retraite – Épargner pour votre avenir	<u>Ressources pour la retraite</u>
21	<u>Journée Bell Cause pour la cause</u>	<u>Outils et ressources</u>
<b>Février</b>		
	<u>Mois de l'histoire des Noirs</u>	<u>Inclusion et prévention de la discrimination</u>
	<u>Mois du cœur</u>	<u>Vivez sainement</u>
4	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Gestion des dettes – Du stress à la sécurité	
10	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> REER et CELI – Faits, impôts et incidences	
26	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Investir – Revue des marchés	
25	<u>Journée du chandail rose (en anglais seulement)</u>	<u>Se protéger contre l'intimidation</u>
<b>Mars</b>		
	<u>Mois de la prévention de la fraude</u>	<u>En ligne, on se protège</u>
	<u>Mois national de la nutrition</u>	<u>Améliorer son alimentation, une bouchée à la fois</u>
16–20	<u>Semaine de célébration de la neurodiversité (disponible en anglais seulement)</u>	<u>Soutenir la neurodiversité – pour les leaders</u>
12	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Génération Z – Cap sur les objectifs financiers	
24	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Votre régime – Bienvenue à la Canada Vie	

## Calendrier 2026 santé et mieux-être – T2



Date	Sujet	Sujet Resource Links
<b>Avril</b>		
	<u>Mois de la sensibilisation au cancer</u>	Voir <u>Calendrier des journées relatives à la santé</u>
2	<u>Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme</u>	
15	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> <u>Investir – Notions de base pour les débutants</u>	<u>Ressources pour le stress financier</u>
19-25	<u>Semaine de l'action bénévole</u>	<u>Activité d'équipe – Faire du bénévolat en groupe</u>
28	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> <u>Retraite – D'où proviendra mon argent?</u>	<u>Outils de retraite</u>
28	<u>Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail</u> et <u>Jour de deuil national</u>	<u>la protection de la sécurité physique</u>
<b>Mai</b>		
	<u>Mois de la santé mentale maternelle</u>	<u>Courriels</u> et <u>vidéos</u> sur la sensibilisation à la santé mentale
--	<b><u>Webinaire public de la Canada Vie à l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale:</u></b> <i>(date et sujet à déterminer)</i>	
4-10	<u>Semaine de la santé mentale</u>	<u>Ressources pour les employés (Demander de l'aide)</u>
7	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> <u>Bienvenue au Canada – Le système canadien de revenu de retraite</u>	
5	<u>Journée mondiale de l'asthme</u> (disponible en anglais seulement)	
19	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> <u>Investir – Au-delà des principes de base</u>	<u>Ressources pour le stress financier</u>
<b>Juin</b>		
	<u>Mois national de l'histoire autochtone</u>	<u>Planifier l'intégration de la communauté autochtone</u>
	<u>Mois de la fierté</u>	<u>Inclusion et prévention de la discrimination</u>
3	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> <u>L'argent au féminin – Ensemble, levons les obstacles</u>	
21	<u>Journée nationale des peuples autochtones</u>	<u>Enseignements autochtones – pour les leaders</u>
18	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> <u>Retraite – À l'approche de la retraite</u>	<u>Outils de retraite</u>

## Calendrier 2026 santé et mieux-être – T3



Date	Sujet	Sujet Resource Links
<b>Juillet</b>		
16	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Gestion des dettes – Du stress à la sécurité	
24	Journée internationale des autosoins (en anglais seulement)	<u>Gérer le stress</u>
28	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Génération Z – Cap sur les objectifs financiers	
<b>Août</b>		
5	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Retraite – Épargner pour votre avenir	<u>Outils de retraite</u>
12	<u>Journée internationale de la jeunesse</u>	<u>Résilience des étudiants de niveau postsecondaire</u> <u>De la survie à la réussite</u>
20	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Retraite – D'où proviendra mon argent?	
31	<u>Journée internationale de sensibilisation aux surdoses</u>	<u>Outils d'autoévaluation de la santé</u>
<b>Septembre</b>		
10	<u>Journée mondiale de la prévention du suicide</u>	<u>Mesures à prendre à la suite d'un suicide – pour les leaders</u>
10	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Investir – Notions de base pour les débutants	<u>Ressources pour le stress financier</u>
22	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Votre régime – Bienvenue à la Canada Vie	
30	<u>Journée nationale de la vérité et de la réconciliation</u>	<u>Les enseignements autochtones au travail</u>

## Calendrier 2026 santé et mieux-être – T4



Date	Sujet	Sujet Resource Links
<b>Octobre</b>		
5-11	<u>Semaine de sensibilisation aux maladies mentales</u>	<u>Gérer les pensées anxieuses ou dépressives</u>
	<b><u>Webinaire public de la Canada Vie à l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale: (date et sujet à déterminer)</u></b>	
10	<u>Journée mondiale de la santé mentale</u>	<u>https://www.strategiesdesantementale.com</u>
15	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> L'argent au féminin – Ensemble, levons les obstacles	
28	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Investir – Au-delà des principes de base	<u>Ressources pour le stress financier</u>
<b>Novembre</b>		
	<u>Movember</u>	<u>Évaluer son humeur</u>
	<u>Au sujet du Mois de la littératie financière</u>	<u>Bien-être financier</u>
3	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Retraite – À l'approche de la retraite	<u>Outils de retraite</u>
14	<u>Journée mondiale du diabète</u>	<u>Améliorer son alimentation, une bouchée à la fois</u>
18	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Investir – Revue des marchés	
24-30	<u>Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances</u>	<u>Une personne qui vous est chère est peut-être aux prises avec une dépendance</u>
<b>December</b>		
3	<u>Journée internationale des personnes handicapées</u>	<u>Obligation de prendre des mesures d'adaptation</u>
3	<b>* <u>Webinaire Canada Vie sur les régimes d'épargne</u></b> Votre régime – Bienvenue à la Canada Vie	
10	<u>Journée des droits de l'homme</u>	

- \* **Webinaires éducatifs pour les participants au régime d'épargne collectifs de la Canada Vie** sont offerts uniquement pour les membres du plan d'épargne collectif. L'inscription aux webinaires ouvre un mois avant chaque session trimestrielle.
- Voici d'autres événements de promotion de la santé au Canada:
  - Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale Calendrier du programme de sensibilisation au bien-être
  - Teladoc Health Engagement des membres Calendrier des infolettres
  - Telus Santé Calendrier du bien-être
  - Gouvernement du Canada Calendrier des journées relatives à la santé

### Ressources pour les leaders

[Aider les employés à faire face au changement](#)  
[Tirer parti de la sagesse de l'équipe](#)  
[Développer sa résilience](#)  
[Gestion des équipes hybrides](#)  
[Exercices de consolidation d'équipe](#)  
 Au programme – Soutien psychologique et social  
[Gestion de la charge de travail](#)  
[Politiques et programmes sur la santé mentale](#)  
[Évaluation du leader psychologiquement sécuritaire](#)  
[Bien-être au travail : reconnaître les problèmes et les aborder](#)

[L'obligation de l'employeur de prendre des mesures d'adaptation dans le milieu de travail](#)  
[Prendre des mesures d'adaptation à l'égard d'un employé ayant des limitations et des restrictions](#)  
[Options créatives pour prendre des mesures d'adaptation à l'intention des employés dans le milieu de travail](#)  
[Soutenir le retour au travail d'un employé après un congé de maladie](#)  
[Gérer les maladies chroniques en milieu de travail](#)  
[Les Canadiennes et les maladies chroniques](#)  
[Quelles sont les répercussions financières des maladies chroniques?](#)  
[Soutenir la neurodiversité – pour les leaders](#)

### Ressources pour les employés

Bien-être financier, physique et mental

[Planification de la retraite](#)  
[Des ressources pour aider à faire face au stress financier](#)  
[Comment rembourser plus rapidement votre prêt hypothécaire](#)  
[Comment épargner davantage chaque mois](#)  
[Vous fixer des objectifs et prendre de bonnes habitudes](#)  
[Planifier une retraite psychologiquement saine](#)  
[Services-conseils en matière de crédit](#)  
[Bien-être financier](#)  
[CPA Série de webinaires gratuits sur la littératie financière des femmes](#)

[Ressources en matière de santé](#)  
[Les parents qui travaillent](#)  
[Problèmes familiaux](#)  
[Équilibre travail-vie personnelle](#)  
[Résilience des étudiants de niveau postsecondaire](#)  
[Se préparer à un rendez-vous médical](#)  
[Comment avoir un sommeil réparateur](#)  
[Comment entamer un programme de marche](#)  
[Prenez vos médicaments](#)  
[Composez avec la douleur](#)  
[Nutrition](#)

## Formation

### Modules de microapprentissage pour les employés et les dirigeants:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter le blâme et la honte</li> <li>• Avant de dire non</li> <li>• Communiquer clairement</li> <li>• Composer avec un patron stressant</li> <li>• Comprendre la différence entre la reconnaissance et l'accord</li> <li>• Obtenir l'engagement des employés</li> <li>• Écouter pour comprendre</li> <li>• Nouvel emploi ou nouveau rôle?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Résoudre les conflits personnels</li> <li>• Fixer des limites à charge de travail</li> <li>• Utiliser l'interrogation appréciative</li> <li>• Faire face aux changements</li> <li>• Prévenir l'épuisement professionnel</li> <li>• La fenêtre de tolérance</li> <li>• Les émotions et leurs fonctions</li> <li>• Le doute de soi et le syndrome de l'imposteur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser son discours intérieur</li> <li>• Critiques constructives;</li> <li>• Déclencheurs émotionnels</li> <li>• Mythes concernant l'inquiétude</li> <li>• Bien interpréter les commentaires négatifs</li> </ul> |
|---|--|--|

## Webinaires récents présentés par Canada Vie

<p><u>Valoriser la neurodiversité: libérer le potentiel des esprits différents en milieu de travail</u></p> <p><u>Vous pouvez accomplir des choses difficiles – Comment changer ce qui ne vous sert plus</u></p> <p><u>La relation entre la santé physique et la santé mentale et les moyens pour passer à l'action</u></p> <p><u>Dépendances, maladies mentales et travail: comment les gérer et plaider en faveur du soutien</u></p> <p><u>Le coût émotionnel du stress financier</u></p>	<p>October 9, 2025</p> <p>May 01, 2025</p> <p>October 10, 2024</p> <p>May 07, 2024</p> <p>October 10, 2023</p>
---	--