

Visitez votre bibliothèque LifeSpeak aujourd'hui.

OUVRIR UNE SESSION

united-church.lifespeak.com

ID D'ENTREPRISE

[wellness](#)



LifeSpeak est une plateforme de promotion de la santé, du mieux-être et du perfectionnement professionnel qui vous offre, ainsi qu'aux membres de votre famille, l'accès instantané aux conseils d'experts sur toutes sortes de sujets.

Santé mentale, relations, finances personnels... tout est ici. Vous pouvez regarder des vidéos, télécharger des plans d'action et interagir avec des experts de renommée mondiale en temps réel.

LifeSpeak est à votre disposition n'importe où, n'importe quand et est 100 % confidentiel. Vous trouverez ici ce que vous avez besoin de savoir pour faire ce que vous voulez.

Accédez à votre bibliothèque de 350 vidéos qui abordent des sujets qui vous concernent quotidiennement.

- Une retraite heureuse, ça se prépare!
- La vie de couple : mission possible ?
- Santé cardiaque - le cœur à l'ouvrage
- Obésité
- Les secrets de la vitalité
- Vaincre les troubles d'anxiété
- La prise en charge du stress
- Transition ou changement...s'outiller pour s'y adapter
- L'art d'être présent
- La transition de carrière
- Santé mentale des jeunes
- Soins aux aînés