

IM WELLNESS, VOTRE BIEN-ÊTRE À PORTÉE DE MAIN

CONÇU POUR PERMETTRE AUX EMPLOYÉS DE IRON MOUNTAIN D'ÊTRE AU SOMMET DE LEUR FORME!

POURQUOI IM WELLNESS?

IM se soucie de votre bien-être

Gratuit, disponible en tout temps, confidentiel et accessible depuis l'appli mobile, IM Wellness vous permet de découvrir toutes les ressources de bien-être qui vous sont offertes et d'en profiter facilement, que ce soit en matière d'accompagnement personnel, de PAE ou de pleine conscience, et bien plus encore.

À portée de main

Chacun peut y trouver son bonheur, et parce que c'est une expérience à la fois Web et mobile, IM Wellness vous accompagnera dans votre parcours vers le bien-être où que vous soyez. Il y a quelque chose pour tout le monde, peu importe où vous en êtes dans votre parcours de bien-être.

Nous simplifions votre accès

Nous sommes votre portail unique pour toutes les ressources et les informations concernant les avantages et les programmes de Iron Mountain. Accédez à IM Wellness depuis votre tableau de bord Google Apps ou téléchargez l'appli.

Pour commencer :

Lancez-vous dès aujourd'hui en allant sur member.virginpulse.com.

Vous n'êtes pas encore membre?

Allez à join.virginpulse.com/ironmountain et donnez votre numéro d'employé, votre courriel d'entreprise, votre nom de famille et votre prénom.

Balayez le code pour télécharger l'application mobile.



QUELS SONT LES PRINCIPES DE BIEN-ÊTRE CHEZ IRON MOUNTAIN?



FINANCES Apprenez à bien gérer vos finances personnelles et à prendre des décisions concernant vos dettes, vos investissements, vos économies et vos dépenses avec assurance.



SOCIABILITÉ Créez un environnement ouvert, inclusif et sûr où vous pourrez faire preuve d'empathie en pratiquant l'écoute active et en reconnaissant la valeur des points de vue de vos collègues.



SANTÉ PHYSIQUE Concentrez votre énergie en prenant conscience de vos habitudes quotidiennes et en apprenant à reconnaître quand votre corps est le plus efficace et dans quelles conditions, pour ainsi améliorer votre santé et votre sécurité.



ÉMOTIONS Maintenez ou renforcez votre résilience émotionnelle et donnez-vous les soins dont vous avez besoin pour préserver votre bien-être émotionnel.

DU SOUTIEN À PORTÉE DE MAIN!

IM Wellness offre des outils et des ressources qui vous aident à renforcer votre résilience, à gérer votre énergie, à faire preuve d'une plus grande empathie et à vous sentir à l'aise financièrement pour que vous puissiez vous concentrer sur votre bien-être global.



JOURNEYS®

Les Journeys sont des cours quotidiens autoguidés qui vous aident à adopter des habitudes saines. De nombreux Journeys sur la santé mentale sont à votre disposition.

- *Optez pour une nouvelle attitude*
- *Chassez le cafard*
- *Moins de stress en 10 minutes*
- *Trois façons de diminuer le stress*



HABITUDES SAINES

Des habitudes saines peuvent vous aider à garder le cap. Choisissez les habitudes qui correspondent à vos besoins mentaux et émotionnels et intégrez-les à votre routine quotidienne, ou entreprenez un défi personnel avec des amis. En voici quelques-unes :

- Soins personnels : Aujourd'hui, si vous avez ressenti de l'inquiétude ou du stress, avez-vous pris soin de vous-même?
- Journal de gratitude : Avez-vous mis sur papier une chose pour laquelle vous ressentez de la gratitude?
- Changez d'humeur : Aujourd'hui, avez-vous pris des mesures pour vous sentir mieux pendant des moments de tristesse?



PLEINE CONSCIENCE

RethinkCare propose une variété de courtes vidéos qui vous aideront à apprivoiser la pleine conscience, la méditation, le yoga et l'intelligence émotionnelle. Quand vous avez besoin de vous recentrer, une pause en pleine conscience vous remet sur la bonne voie.



GUIDE DE SOMMEIL

Une bonne hygiène de sommeil et le bien-être mental vont de pair. Alors, quelle est la qualité de votre sommeil? Utilisez le guide de sommeil pour déterminer les points à travailler. Obtenez ensuite l'information qu'il vous faut pour mieux dormir.



PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS (PAE)

Peu importe où vous êtes et à quel moment, vous disposez d'une assistance gratuite et confidentielle par téléphone, par courriel ou sur le Web.

1. Connectez-vous à la plateforme IM Wellness
2. Accédez à la page **Avantages**
3. Cliquez sur **Programme d'aide aux employés**
4. Ajoutez le code : **Iron Mountain**

Conseils pratiques :

- **Faites le plein d'énergie** et sachez quelles sont les bases d'une bonne santé, par exemple, le sommeil de qualité, l'activité physique et une alimentation optimale.
- **Commencez votre pratique** de résilience. C'est simple! Tous les jours, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques secondes.
- **Entretenez des liens forts** avec vos collègues et votre famille en les écoutant activement et en vous assurant qu'ils se sentent en confiance.
- **Discutez avec le service du PAE** concernant votre accès aux ressources et aux outils qui vous aideront à gérer les demandes de votre vie personnelle et professionnelle.



Balayez le code
pour télécharger
l'application mobile.



IM Wellness