

Welcome to HumanaCare!

As an employee of Winnipeg School Division, you have access to HumanaCare's Employee and Family Assistance Program providing free, confidential support and counselling for individuals and their families experiencing work-life challenges.

HumanaCare can assist in the following areas:

- Relationship and Couples
- Family and Parenting
- Stress
- Anxiety
- Depression
- Substance Use
- Legal and Financial
- Grief and Bereavement
- Career Coaching
- Behavioural Management
- Diet and Nutrition
- Work-Related Stress
- Bullying and Harassment
- Crisis and Trauma
- Healthcare Navigation and Support

Why Access HumanaCare's EFAP?

Many people face personal problems and pressures in their daily lives. Sometimes these problems become too much to handle and will begin to affect personal happiness, family life, performance at work and physical and mental health. Problems can worsen with time and may become difficult to deal with individually. HumanaCare's support and counselling can assist in finding ways to deal with these life challenges.

Who can use the HumanaCare program?

Employees and their spouses/partners and children under 25 years of age (or still dependent) can access services.

How do I access HumanaCare's EFAP?

You can access HumanaCare 24 hours a day at **1-800-661-8193** or <https://humanacare.com/service-request>.

How are counselling services delivered?

Our services are available through a host of mediums to meet the demands of busy lives, including in-person counselling, e-counselling and telephone counselling.

Is the program confidential?

Yes, all support services are accessed voluntarily by an eligible employee and their families and are strictly confidential. This means that we will not disclose any information about you to anyone without your consent and authorization (except in case of medical emergency or legal requirement mandating disclosure, or unless you pose a clear danger to yourself or others).



Bienvenue à HumanaCare!

En tant qu'employé à Winnipeg School Division, vous avez accès au Programme d'aide aux employés et à leur famille de HumanaCare, qui offre un soutien et des conseils gratuits et confidentiels aux personnes et à leur famille qui éprouvent des difficultés sur le plan du travail ou de la vie personnelle.

HumanaCare peut vous aider dans les domaines suivants:

- Couples et relations
- Famille et éducation des enfants
- Stress
- Anxiété
- Dépression
- Consommation de substances
- Soutien juridique et financier
- Chagrin et deuil
- Accompagnement en gestion et transition de carrière
- Gestion comportementale
- Alimentation et nutrition
- Stress professionnel
- Intimidation et harcèlement
- Crise et traumatisme
- Navigation des services de santé et soutien

Pourquoi avoir recours au PAEF de HumanaCare?

De nombreuses personnes sont confrontées à des problèmes personnels et à des pressions dans leur vie quotidienne. Parfois, ces problèmes deviennent excessivement difficiles à gérer et commencent à avoir des répercussions sur le bonheur personnel, la vie familiale, le rendement du travail et la santé physique et mentale. Les problèmes peuvent s'aggraver avec le temps et devenir difficiles à résoudre seul. Le soutien et les conseils de HumanaCare peuvent aider à trouver des moyens de relever ces défis de la vie.

Qui peut bénéficier du programme HumanaCare?

Les employés, leur conjoint et leurs enfants de moins de 25 ans (ou encore à leur charge) peuvent avoir accès aux services.

Comment puis-je accéder au PAEF de HumanaCare?

Vous pouvez joindre le personnel de HumanaCare tous les jours, 24 heures sur 24, au **1 800-661-8193** ou en ligne au <https://humanacare.com/portail-des-membres-employes>

De quelle manière les services de counseling sont-ils offerts?

Nos services de premier rang sont offerts par l'entremise d'une foule de moyens pour répondre aux exigences d'une vie bien remplie, y compris le counseling en personne, en ligne et au téléphone.

Le programme est-il confidentiel?

Oui, tous les services de soutien offerts aux personnes souhaitant y participer sont strictement confidentiels. Par conséquent, nous ne divulguons aucun de vos renseignements personnels à qui que ce soit sans avoir obtenu votre autorisation ou consentement exprès sauf en cas d'urgence médicale ou d'obligations juridiques exigeant la divulgation de ceux-ci ou si vous constituez un danger manifeste pour vous-même ou autrui.



HumanaCare est là pour vous aider.

24 HEURES SUR 24 N'IMPORTE OÙ EN AMÉRIQUE DU NORD

1 800 661-8193

www.humanacare.com