

## Calendrier 2025 des trousse de marketing et des campagnes de LifeSpeak

Les trousse de marketing contiennent des outils libre-service visant à promouvoir chaque mois une initiative de mieux-être. Chaque trousse comprend des ressources clés en main pour contribuer à la communication interne avec vos membres.

### Campagnes trimestrielles de LifeSpeak ◆ (sur inscription du client)

Une fois par trimestre, les clients peuvent s'inscrire pour que LifeSpeak *Mieux-être holistique* fasse la promotion du thème mensuel de marketing en leur nom. Ces campagnes comprennent deux courriels à l'image des deux marques, envoyés directement aux membres de la part de LifeSpeak *Mieux-être holistique*, ainsi qu'un tirage parmi tous les membres participants du client.

Pour toute question sur les trousse et les campagnes de 2025, visitez [LifeSpeak.com/fr](https://www.lifespeak.com/fr).

**JANVIER**

### Repartir à neuf



Motiviez les membres à démarrer l'année avec de saines habitudes en fixant une résolution du Nouvel An axée sur le mieux-être.

**FÉVRIER**

### Santé du cœur



Sensibilisez les membres à l'importance de la santé cardiovasculaire. Cette trousse contient des ressources pour un cœur fort et en bonne santé.

**MARS**

◆ T1

### Nutrition



Éduquez les membres pour qu'ils fassent des choix alimentaires éclairés. Cette trousse contient des ressources pour découvrir les fondements d'une saine alimentation.

**AVRIL**

### Santé financière



Mettez à la disposition des membres des ressources pour les aider à établir un budget, à économiser, à réduire leur stress financier et à entretenir une relation plus saine avec l'argent.

**MAI**

◆ T2

### Sensibilisation à la santé mentale



Abordez l'importance de la santé mentale. Cette trousse contient des ressources pour prioriser la santé mentale et le bien-être.

**JUIN**

### Bien-être physique et santé préventive



Encouragez l'activité physique régulière avec des défis de mise en forme, des programmes d'entraînement et des séances d'exercice de groupe.

**JUILLET**

### Corps-esprit et pleine conscience



Favorisez le bien-être mental par l'exercice physique. Cette trousse contient des ressources pour promouvoir les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale.

**AOÛT**

◆ T3

### Ensemble en bonne santé



Faites valoir l'importance de travailler ensemble et d'établir des liens significatifs avec les gens qui nous entourent. Cette trousse contient des ressources pour soutenir le travail d'équipe et la participation.

**SEPTEMBRE**

### Stress et résilience



Proposez des stratégies pour composer avec le stress et l'anxiété. Cette trousse contient des ressources pour gérer le stress et améliorer son quotidien.

**OCTOBRE**

### Santé mentale et bien-être au travail



Apprenez à favoriser la santé mentale en milieu de travail. Cette trousse contient des ressources pour cibler la santé et le mieux-être au travail.

**NOVEMBRE**

◆ T4

### Prendre soin de soi



Offrez des ressources pour encourager des habitudes quotidiennes comme le mouvement, la pleine conscience et le repos, afin que les membres priorisent leur bien-être et se ressource de façon équilibrée et viable.

**DÉCEMBRE**

### La santé pendant les fêtes



Soulignez des stratégies pour gérer la période des fêtes en faisant des choix sains. Cette trousse contient des ressources pour terminer l'année dans un esprit de mieux-être.