

## Prioriser son mieux-être avec les programmes de LifeSpeak

Choisissez votre objectif, puis recevez des conseils et du soutien de A à Z!

Si vous cherchez à structurer votre routine de mieux-être, nos programmes axés sur les objectifs vous seront certainement fort utiles. Vous recevrez chaque jour du contenu ciblé qui consolidera le contenu de la veille, pour vous aider, au fil des semaines, à adopter de saines habitudes.

LifeSpeak vous propose des ressources pour améliorer votre mieux-être mental et physique et vous aider à mener une vie plus saine et équilibrée. LifeSpeak est là pour vous guider à chaque étape

### PAR OÙ COMMENCER?

Sélectionnez « Programmes » pour explorer la liste complète de programmes de santé et de mieux-être.

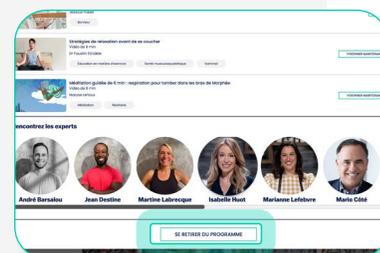
Choisissez le programme qui vous intéresse, puis cliquez sur « SE JOINDRE AU PROGRAMME ».

**Remarque :** Vous pouvez vous inscrire à plus d'un programme à la fois.

Une barre de progression et du contenu « À suivre » s'affichera pour vous indiquer exactement où vous en êtes dans le programme. **Sélectionnez le cours ou l'activité sous « À Suivre » pour commencer.**



Vous voulez quitter un programme? Sélectionnez « Programmes » ou naviguez vers la page d'accueil. Dans la bannière du programme, sélectionnez « Afficher toutes les activités », puis « Se retirer du programme ».



Pour l'historique complet de votre participation aux programmes, sélectionnez « Collection », puis « Historique de programme » pour consulter tous les programmes actifs et terminés.



portal.lifespeak.com  
member.support@lifespeak.com