



Call ComPsych® GuidanceResources® anytime for confidential assistance.

Call: **855.232.2734**

Go online: guidanceresources.com

TDD **1.877.373.4763**

Your company Web ID: **InfoMercer**

Company Name: **Banff**

Personal issues, planning for life events or simply managing daily life can affect your work, health and family. ComPsych® GuidanceResources® provides support, resources and information for personal and work-life issues. GuidanceResources is company-sponsored, confidential and provided at no charge to you and your dependents. This flyer explains how GuidanceResources can help you and your family deal with everyday challenges.

Confidential Counselling

Someone to talk to.

This short-term counselling service helps you address stress, relationships and other personal and professional issues you and your family may face. It is staffed by GuidanceConsultantsSM—highly trained master's and doctoral level clinicians who will listen to your concerns and quickly refer you to in-person counselling and other resources for:

- › Stress, anxiety and depression
- › Job pressures
- › Relationship/marital conflicts
- › Grief and loss
- › Problems with children
- › Substance abuse

Financial Information and Resources

Discover your best options.

Speak by phone with Chartered Accountants and Certified Financial Planners on a wide range of financial issues, including:

- › Getting out of debt
- › Retirement planning
- › Credit card or loan problems
- › Tax questions
- › Saving for university/college

Legal Support and Resources

Expert info when you need it.

Talk to our lawyers by phone. If you require representation, we'll refer you to a qualified lawyer in your area for a free 30-minute consultation with a 25% reduction in customary legal fees thereafter. Call about:

- › Divorce and family law
- › Real estate transactions
- › Debt and bankruptcy
- › Civil and criminal actions
- › Landlord/tenant issues
- › Contracts

Work-Life Solutions

Delegate your "to-do" list.

Our Work-Life specialists will do the research for you, providing qualified referrals and customized resources for:

- › Child care
- › Elder care
- › Moving and relocation
- › Adoption
- › University/college assistance

Wellness

Take charge of your health.

HealthyGuidance® helps you make positive lifestyle changes. You and your spouse or domestic partner can get the tools and support you need to make smarter decisions about your health. This confidential program includes health coaching from certified health coaches by phone on:

- › Nutrition
- › Exercise
- › Weight loss
- › Smoking cessation

Call for an appointment with a health coach at:
855.232.2734

GuidanceResources® Online

Knowledge at your fingertips.

GuidanceResources Online is your one stop for expert information on the issues that matter most to you... relationships, work, school, children, wellness, legal, financial and more.

- › Timely articles and HelpSheetsSM
- › "Ask the Expert" personal responses to your questions
- › Connects you to counsellors, financial and legal experts

Just call or click to access your services.



Appelez ComPsych® GuidanceResources® quand vous le souhaitez pour de l'aide confidentielle.

Tél : 1.855.232.2734

Accès en ligne : guidanceresources.com

ATS : 1.877.373.4763

CodeWeb : InfoMercer

Nom de l'entreprise : Banff

Les problèmes personnels, la préparation d'événements stressants ou la simple gestion de la vie quotidienne peuvent affecter votre travail, votre santé et votre famille. ComPsych® GuidanceResources® offre de l'aide, des ressources et des renseignements pour résoudre les problèmes d'ordre personnel et professionnel. Le service GuidanceResources est parrainé par l'entreprise, est confidentiel et vous est offert gratuitement, à vous et aux personnes à votre charge. Ce prospectus explique comment GuidanceResources peut vous aider, vous et votre famille, à affronter les défis quotidiens.

Conseils confidentiels

Quelqu'un à qui parler.

- › Ce service de conseils à court terme vous aide à aborder les problèmes de stress ou de relations, ainsi que d'autres problèmes personnels auxquels vous et votre famille pourriez être confrontés. Son personnel est composé de conseillers en orientation, lesquels sont des cliniciens détenteurs d'une maîtrise ou d'un doctorat et parfaitement formés qui seront à l'écoute de vos soucis et pourront vous orienter vers un conseiller particulier et d'autres ressources :
- › Deuil et pertes d'êtres chers
- › Pressions au travail
- › Conflits relationnels/conjugaux
- › Stress, angoisse et dépression
- › Abus d'alcool ou d'autres drogues
- › Problèmes avec les enfants

Renseignements et ressources financières

Découvrez vos meilleures options.

Discutez au téléphone avec nos experts comptables et nos planificateurs financiers agréés d'un large éventail de problèmes financiers, notamment :

- › Désendettement
- › Planification de retraite
- › Questions fiscales
- › Épargne pour les études des enfants
- › Problèmes de carte de crédit ou de prêts

Aide et ressources juridiques

Des renseignements quand vous en avez besoin.

Entretenez-vous avec nos avocats par téléphone. Si vous avez besoin d'être représenté(e), nous vous orienterons vers un avocat qualifié de votre région que vous pourrez consulter gratuitement pendant 30 minutes et par la suite, vous bénéficierez d'une remise de 25 % sur les honoraires d'avocats habituels. Téléphonnez-nous au sujet des questions suivantes :

- › Droit du divorce et de la famille
- › Transactions immobilières
- › Dettes et faillite
- › Contrats
- › Problèmes entre propriétaires et locataires
- › Poursuites civiles ou criminelles

Solutions travail/vie personnelle

Délégez votre liste de « tâches à accomplir ».

Nos spécialistes des problèmes du travail ou de la vie personnelle feront les recherches pour vous, puis vous orienteront vers des ressources qualifiées et personnalisées pour les situations suivantes :

- › Garde d'enfants
- › Préparation pour le collège ou l'université
- › Déménagement et réinstallation
- › Adoption
- › Soins aux personnes âgées

Mieux-être

Prenez votre santé en main.

HealthyGuidance® vous aide à adopter de nouveaux comportements positifs sur le plan de votre mode de vie. Vous et votre conjoint ou votre partenaire domestique pourrez accéder aux outils et au soutien dont vous avez besoin pour prendre des décisions éclairées concernant votre santé. Ce programme confidentiel comprend des services de conseils sur la santé, lesquels sont offerts au téléphone par des conseillers en santé agréés et touchent les sujets suivants :

- › Nutrition
- › Exercice
- › Programme d'amaigrissement
- › Programme d'abandon du tabac

Pour prendre rendez-vous avec un conseiller en santé, téléphonez-nous au : 855.232.2734

GuidanceResources® Online

Des connaissances à portée de main.

GuidanceResources Online est votre guichet unique pour accéder à des renseignements d'experts sur les problèmes qui vous préoccupent le plus... relations, travail, école, enfants, bien-être, questions juridiques, finances et bien d'autres encore :

- › Articles pertinents et fiches d'aide (HelpSheets™)
- › Réponses personnelles à vos questions de type « Demandez à l'expert »
- › Accès à des conseillers, à des experts financiers et à des avocats

Vous n'avez qu'à téléphoner ou à cliquer pour accéder à nos services.