

## Pathfinder Comprehensive



## Your Employee Assistance & Mental Health Program

### Specialized Care to Support You and Your Family

Pathfinder offers you the ultimate solution. Maximum choice for accessing care with in-person, phone and online care options, advanced technology to enhance your user experience and specialized mental health care delivered by trusted experts in mental health.

#### MeetNow

##### Immediate, On-Demand Counselling

Connect instantly with a mental health counsellor. No more waiting to book an appointment. With MeetNow, it's never been easier to get help.

### Mental Health Counselling

#### For All of Life's Challenges

We offer a supportive, confidential and caring environment. Access mental health counselling in-person, by phone or video.

- Depression
- Life changes/transitions
- Relationship, Couples & Family
- Culture & Identity
- Workplace Issues & Anger
- Grief & Loss
- Addictions
- Anxiety
- Trauma

### Digital Mental Health Platform

A simple-to-use, smart platform that is personalized based on your unique needs and acts as a gateway to all of your employee assistance and mental health resources.



### Burnout & Stress Solutions

#### Build Resilience

Identify, manage and control stress with Pathfinder's Burnout & Stress Solutions program. Access specialized support from a counsellor in-person, by phone or online.

#### Sentio iCBT

##### Online Cognitive Behavioural Therapy

Sentio is Homewood's internet-based Cognitive Behavioural Therapy (iCBT) Program with 3 levels of access to care: Self-Directed, Counsellor-Assisted and Integrated Therapy. With access to over 20 mental health and wellness goals, Sentio iCBT is an interactive and engaging online platform designed to help you take control of your mental health and well-being.

### Enhanced Mental Health Care

#### Intensive Programs, Expert Care

Our expert therapists are here to provide you with ongoing, custom support for moderate to severe anxiety, depression, trauma or substance use.

Our specialized programs are focused on skill building to help you achieve sustained recovery.

### Wellness & Coaching

#### Proactive, Integrated Care

Coaching and resources that promote integrated mental, physical, financial and social well-being.

- Nutrition • Lifestyle Changes
- Jumpstart your Wellness • Smoking Cessation
- Elder and Family Care • Relationships • Financial
- Legal • Grief and Loss • Stress Solutions
- Career Planning • Workplace Issues
- Pre-Retirement • Shift Work

### Leadership Mental Health Training

A guided mental health training program designed to help leaders identify employee mental health issues early and build resilient teams.

### Diversity, Equity & Inclusion Support

#### Racially, Culturally & Socially Aware

Homewood Pathfinder provides diversity, equity and inclusion (DEI) informed support, DEI counsellor-matching and online DEI supportive content.



#### Contact Information

Contact us 24 hours a day, 7 days a week

**1-800-663-1142**

International (Call collect): 604-689-1717

**Homeweb.ca**



## Le programme Complet de Homewood Parcours

### Des soins spécialisés pour vous soutenir, vous et votre famille

Le programme Parcours vous offre la solution par excellence. Un maximum de choix pour l'accès aux soins grâce à des options de soins en personne, par téléphone et en ligne, une technologie de pointe visant à améliorer votre expérience utilisateur·trice et des soins de santé mentale spécialisés offerts par des spécialistes de confiance dans le domaine de la santé mentale.

#### Formation en santé mentale à l'intention de la direction

Un programme guidé de formation en santé mentale conçu pour aider les dirigeant·e·s à détecter rapidement les problèmes de santé mentale des employés et à former des équipes résilientes.

#### Counseling en santé mentale

##### Pour tous les défis du quotidien

Nous offrons un environnement de soutien confidentiel et bienveillant. Participez à des séances de counseling en santé mentale en personne, par téléphone ou par vidéo.

- Dépression
- Changements de vie et transitions
- Relations interpersonnelles, couple et famille
- Culture et identité
- Questions relatives au milieu de travail et à la gestion de la colère
- Deuil et pertes affectives
- Dépendances
- Anxiété
- Traumatisme



**Homewood  
Parcours**  
Aide aux employé·es et promotion de la santé mentale

**Coordonnées**  
**Contactez-nous en tout temps**

**1 866 398-9505**

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 604 689-1717

**monhomeweb.ca**

### Plateforme numérique de santé mentale

Plateforme intelligente et conviviale qui est personnalisée en fonction des besoins de chaque employé·e et qui sert de passerelle vers toutes les ressources d'aide aux employé·e·s et de santé mentale.

#### Fonction « Se connecter maintenant »

##### Counseling immédiat et sur demande

Communiquez instantanément avec un·e conseiller·ère en santé mentale. Plus besoin d'attendre pour prendre rendez-vous. Il n'a jamais été aussi facile d'obtenir de l'aide grâce à la fonction « Se connecter maintenant ».

#### TCC en ligne Sentio

##### Thérapie cognitivo-comportementale en ligne

Sentio est le programme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en ligne de Homewood offrant trois niveaux d'accès aux soins : apprentissage autonome, avec assistance d'un·e thérapeute et thérapie intégrée. Avec un accès à plus de 20 objectifs de traitement, le programme de TCC en ligne Sentio est une thérapie efficace pour les problèmes de santé mentale légers à modérés, y compris la dépression et l'anxiété.

Sentio est une plateforme en ligne interactive stimulante qui comprend des objectifs, des activités et des exercices conçus pour vous aider à acquérir de nouvelles compétences et à améliorer votre santé mentale et votre bien-être. Les outils interactifs proposés dans Sentio comprennent des vidéos et des fichiers audio, ainsi que la tenue d'un journal et le suivi des symptômes.



### Solutions à l'épuisement professionnel et au stress

#### Renforcer la résilience

Nommez, gérez et contrôlez le stress grâce au programme clinique de solutions à l'épuisement professionnel et au stress de la plateforme Parcours. Obtenez un soutien spécialisé de la part d'un·e conseiller·ère en personne, par téléphone ou en ligne.

#### Mieux-être et coaching

##### Soins préventifs et intégrés

Coaching et ressources qui favorisent un bien-être intégré sur les plans mental, physique, financier et social.

- Alimentation • Changements à apporter au mode de vie
- Parcours mieux-être • Programme d'abandon du tabac
- Soutien aux proches aidant·e·s (aînés/famille)
- Solutions relationnelles • Solutions financières
- Questions juridiques • Deuil et pertes affectives
- Solutions anti-stress • Planification de carrière
- Questions relatives au milieu de travail
- Planification de la retraite • Travail par quarts

### Services spécialisés en santé mentale

#### Programmes intensifs, soins spécialisés

Nos programmes spécialisés sont axés sur l'acquisition de compétences qui vous permettront de vous rétablir de manière durable.

### Soutien à la diversité, à l'équité et à l'inclusion

#### Sensibilisation aux questions raciales, culturelles et sociales

La plateforme Parcours de Homewood offre un soutien éclairé en matière de diversité, d'équité et d'inclusion (DEI), un service de jumelage avec des prestataires de services de DEI et un contenu en ligne à l'appui de la DEI.