

Retour au travail

Narration: Vous apprêtez-vous à retourner au travail?

Sachez qu'il est normal de se sentir un peu nerveux ou anxieux.

Nous avons bien réfléchi à la façon dont nous pouvons simplifier les choses et veiller à ce que vous disposiez du soutien nécessaire.

Vous n'êtes pas seul.

N'oubliez pas que les membres de votre famille, vos collègues, votre supérieur et l'équipe des Ressources humaines sont tous là pour vous épauler.

Vous pouvez aussi compter sur le gestionnaire de votre dossier d'invalidité.

Vous pouvez commencer par télécharger votre exemplaire du Guide de retour au travail.

Ce guide vous explique certaines des choses que vous devriez faire avant le jour J.

Par exemple, vous pouvez préparer avec votre supérieur un plan de retour au travail précisant le type de tâches que vous accomplirez.

Vous pouvez aussi parler de votre horaire de et même de vos besoins en matière de formation.

Manuvie

De plus, vous pouvez discuter de choses simples que l'endroit où vous devrez vous rendre lorsque vous arriverez au travail, quoi dire et ne pas dire à vos collègues sur votre absence, et à qui vous adresser si vous avez d'autres questions ou certaines préoccupations.

Si vous bénéficiez d'un programme d'aide aux employés et aux membres de leur famille, vous pouvez, si vous le souhaitez, vous prévaloir des services de consultation offerts.

Soyez indulgent envers vous-même.

L'adaptation à votre nouveau programme de la journée prendra un certain temps.

Solutions de gestion des problèmes de santé mentale au travail

www.manuvie.ca/santementale