



## Career Counselling: Retirement Planning Program

Prepare for your retirement with confidence with helpful advice and resources through your Employee and Family Assistance Program (EFAP).



Retirement offers more choices and opportunities than ever before. Will you focus on your interests and hobbies, travel more, or maybe start a new career? The program (offered a component of our Career Counselling service) alleviate stress and apprehension by providing tips and manageable solutions to ensure a happy, successful transition into retirement.

### How it works

Access the program through one call to our Care Access Centre. Your Client Care Representative will match you with a counsellor who will work with you via sessions over the telephone to assess your needs and explore options as you plan for your future.

### The Retirement Planning Program explores:

- The key elements needed to set and achieve retirement savings goals
- How to make appropriate investment decisions
- Various sources of retirement income
- How to budget for various phases of retirement
- The steps needed to successfully transition from work to retirement
- The emotional, mental, and physical changes, challenges, and rewards of the aging process

### The result

You will be better able to perceive, process, and respond to stressful situations and take proactive ownership of your retirement. stressors. Your resiliency coach will help you get on the road to achieving the positive outlook and self confidence you desire.

For 24/7 confidential EFAP support:

Visit LifeWorks on line:

Download the app now, just search for "LifeWorks".



## Orientation professionnelle : programme de planification de la retraite

Préparez votre retraite en toute confiance grâce aux conseils judicieux et aux ressources de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).



La retraite offre maintenant plus de choix et de possibilités que jamais. Consacrez-vous votre temps à vos loisirs, à des voyages ou peut-être à une nouvelle carrière? Le programme de planification de la retraite s'intègre à nos services d'orientation professionnelle. Il aide à atténuer le stress et l'anxiété en vous offrant des conseils et des solutions pratiques afin que vous puissiez vivre une transition heureuse et harmonieuse vers la retraite.

### Fonctionnement

Pour accéder au programme, il suffit de composer le numéro de notre centre d'accès aux services. Vous serez jumelé à un conseiller qui, au cours de séances téléphoniques, vous aidera à évaluer vos besoins et à explorer vos options pour planifier votre avenir.

### Le programme de planification de la retraite couvre les points suivants :

- principaux éléments nécessaires pour atteindre ses objectifs d'épargne-retraite;
- conseils pour prendre les bonnes décisions en matière de placements;
- sources variées de revenus à la retraite;
- préparation d'un budget pour les diverses étapes de la retraite;
- étapes à suivre pour bien vivre le passage à la retraite;
- changements sur le plan émotionnel, mental et physique, et défis et avantages associés au vieillissement.

### Résultats

Ce programme vous permettra de mieux percevoir et gérer les situations stressantes, et de prendre en main votre retraite de façon proactive.

Pour un support PAEF confidentiel 24/7:

Visitez SynerVie en ligne:

Téléchargez l'application maintenant, recherchez simplement «SynerVie».

