



## Reach out. Get help. Feel better.

LifeWorks (previously known as Posaction Plus) provides tools to improve your mental, physical, social and financial well-being. You and your family will have access to counselling and resources that are totally confidential, 24/7.

### Immediate and confidential support

You can trust LifeWorks to help you and your family find solutions for a wide range of life's challenges.

### Access counselling

- Up to 12 hours of counselling during the school year (September 1 - August 31)
- Call or chat online to book a service or for immediate clinical consultation
- Referrals to more than 3,000 in-person professional counsellors and affiliates

### Explore LifeWorks

- **CareNow:** Access self-guided programs designed to help with anxiety, depression, stress and more.
- **Assessments and toolkits:** Learn how to strengthen and improve your well-being with these tools in different areas.
- **Articles, videos and podcasts:** Check out the expansive library on all aspects of total wellbeing. A mixture of practical advice, research and general information on many subjects available 24/7.

LifeWorks is a value-added service included with your long term disability (LTD) group plan. Therefore, there are no out-of-pocket expenses for using the services or receipts to submit.

To get the help and support you need, call 24/7:  
1-800-668-0193



To connect with LifeWorks online:  
otipl.lifeworks.com or by mobile app

Username: Lifeworks1  
Password: @OTIPTL123



## Let caring professionals help you access support related to:

### Achieving well-being

- Stress ● Depression ● Anxiety ● Anger
- Crisis situations ● Life transitions

### Managing relationships and family

- Separation/divorce ● Parenting ● Elder care
- Relationship conflict ● Blended family issues

### Dealing with workplace challenges

- Conflict ● Career planning ● Work-life balance
- Bullying and harassment

### Tackling addictions

- Alcohol ● Drugs ● Tobacco/Nicotine ● Gambling
- Other addictions ● Post-recovery support
- Create an action plan for better health

To get the help and support you need, call 24/7:  
1-800-668-0193

To connect with LifeWorks online:  
otipl.lifeworks.com or by mobile app

Username: Lifeworks1

Password: @OTIPTL123

\*Services are provided in English and French. If service is required in another language, please request upon intake.





**Teachers Life**  
YOUR INSURANCE COMPANY



## Faites le premier pas. Demandez de l'aide. Sentez-vous mieux.

LifeWorks (autrefois Posaction Plus) fournit des outils qui vous aideront à améliorer votre mieux-être mental, physique, social et financier. Vous ainsi que les membres de votre famille avez accès à du counseling confidentiel et à des ressources en tout temps.

### Soutien immédiat et confidentiel

Vous pouvez compter sur LifeWorks pour vous aider, vous et votre famille, à trouver des solutions à un large éventail de problèmes de la vie quotidienne.

### Accédez au counseling

- Obtenez jusqu'à 12 heures de counseling pendant l'année scolaire (du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août)
- Appelez ou utilisez la fonction de clavardage pour demander un service ou obtenir une consultation clinique immédiate.
- Orientation vers plus de 3 000 conseillers salariés et affiliés offrant du counseling en personne.

### Explorez LifeWorks

- **Soins immédiats** : Accédez à des programmes autonomes conçus pour vous aider à composer avec divers problèmes, comme l'anxiété, la dépression, le stress, et plus encore.
- **Évaluations et boîtes à outils** : Apprenez comment consolider et optimiser votre mieux-être dans différents domaines au moyen de ces outils.
- **Articles, vidéos et balados** : Jetez un coup d'œil à notre vaste bibliothèque qui couvre tous les aspects du mieux-être global. Vous avez accès en tout temps à une variété de conseils pratiques, de données de recherche et d'information générale.

LifeWorks est un service à valeur ajoutée inclus dans les protections d'invalidité de longue durée (ILD) de votre régime d'assurance collective. Ainsi, ce service est gratuit et vous n'avez aucun reçu à envoyer.

Si vous avez besoin d'aide, appelez en tout temps au numéro : 1-800-668-0193

Solutions Mieux-être  
**LifeWorks**

Pour vous connecter à LifeWorks en ligne, accédez au site Web [otiptl.lifeworks.com](http://otiptl.lifeworks.com) ou à l'application mobile.



Nom d'utilisateur : Lifeworks1 | Mot de passe : @OTIPTL123

Laissez nos professionnels attentionnés vous aider à obtenir du soutien dans les domaines suivants :

### Atteindre le mieux-être

- Stress ● Dépression ● Anxiété ● Colère
- Situations de crise ● Passages de la vie

### Gérer les relations personnelles et familiales

- Séparation ou divorce ● Parentalité
- Soins aux aînés ● Conflit interpersonnel
- Familles reconstituées

### Surmonter les défis professionnels

- Conflit ● Planification de carrière ● Équilibre travail et vie personnelle
- Intimidation et harcèlement

### Vaincre une dépendance

- Alcool ● Drogues ● Tabac et nicotine
- Jeu compulsif ● Autres dépendances ● Soutien après le rétablissement ● Établir un plan d'action pour renforcer la santé

Si vous avez besoin d'aide, appelez en tout temps au 1-800-668-0193

Pour vous connecter à LifeWorks en ligne, accédez au site Web [otiptl.lifeworks.com](http://otiptl.lifeworks.com) ou à l'application mobile.

Nom d'utilisateur : Lifeworks1

Mot de passe : @OTIPTL123

\*Les services sont fournis en français et en anglais. Pour obtenir un service dans une autre langue, veuillez en faire la demande au moment de la prise en charge.

Solutions Mieux-être  
**LifeWorks**