

À écouter!

Découvrez nos balados.



Vous aimez écouter des balados en marchant ou en faisant du jogging? Ou peut-être consacrer quelques minutes à l'audio-apprentissage pour optimiser votre pause du midi?

Les balados de TELUS Santé, d'une durée de six à douze minutes, présentent des entrevues avec des experts reconnus du secteur du mieux-être et des auteurs à succès. Nous avons abordé divers sujets avec ces chefs de file, notamment les suivants :

- Deuil et perte
- Gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression
- Incidents critiques et catastrophes naturelles
- Santé et bien-être, y compris l'exercice, la motivation, le renoncement au tabac, la recherche du bonheur, le renforcement de la résilience
- Sujets liés au travail, par exemple des conseils pour le perfectionnement et l'avancement professionnels, des stratégies en matière de gestion et de direction
- Bien-être financier
- Et bien plus encore!

Voici quelques balados populaires :

- [Cinq façons de décupler votre énergie mentale](#), avec Emma Seppala, Ph. D.
- [Pratiquer la pleine conscience pour trouver l'équilibre](#), Sharon Salzberg, Insight Meditation Society
- [Garder la paix à la maison : conseils pour les parents](#), Laura Markham, Wharton School de l'Université de Pennsylvanie
- [Renforcer sa résilience à la suite d'une catastrophe ou d'un événement traumatisant](#), Jeff Gorter, LMSW
- [Conseils en matière de soins](#), experts en bien-être de TELUS Santé

