



Coaching. Counselling. Peer Support. Resources.

When you need it...



MAP is a confidential service funded by and fully independent of the Law Society of Ontario and LawPRO.

Who can access the MAP?

- ✓ Lawyers
- ✓ Paralegals
- ✓ Judges
- ✓ Licensing process candidates
- ✓ Ontario law school students
- ✓ Students at accredited paralegal colleges

Includes spouse and children



PROFESSIONAL AND CONFIDENTIAL SERVICES

Homewood Health is a trusted Canadian company with more than 3 decades of experience providing the best possible support to clients like you. Your confidentiality is guaranteed through an individual's right to privacy protection and enforced within the limits of the law. No personal identifying information whatsoever is disclosed to the Law Society of Ontario or LAWPRO.

Online Resources

Access www.myassistplan.com anytime for e-learning, interactive tools, health and wellness assessments, and a library of health, life balance, and workplace articles.

Peer-To-Peer Support

Receive confidential, non-judgmental, support from a legal fellow professional or student who has gone through similar experiences.

Counselling

Counselling helps you take practical and effective steps to improve your well-being in a confidential environment.

You can receive counselling from the most highly trained and experienced therapists in the industry who specialize in helping people with:

**Stress · Anxiety · Substance Abuse
Burnout · Marital/Family Issues
Depression · Life Transition/Change
Anger · Career · Grief/Bereavement
· Other Personal Issues**

⬇ Please retain the card below for your records.

Counselling | Coaching | Support

1-855-403-8922

TTY: 1-866-433-3305

International (Call collect): 514-875-0720

www.myassistplan.com

Confidential. Available anytime.



Our counselling is available in person, by telephone, or online. With a provincial network of hundreds of counsellors, appointments are made quickly. We do our best to accommodate your preferences.

i-Volve: Online CBT

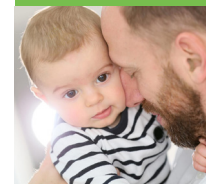
i-Volve is an online, self-paced treatment program for depression and anxiety using the best practice treatment approach, cognitive behavioural therapy (CBT). This innovative treatment program will guide you through exercises that examine and test how you interpret and perceive external stimulation. These insights will help you change and

adapt the ways in which you think, feel, and react in various situations. i-Volve will help you to identify, challenge and overcome your anxious and/or depressive thoughts, behaviours and emotions.

Life Smart Coaching

You can also receive coaching on a variety of subjects:

Life Balance



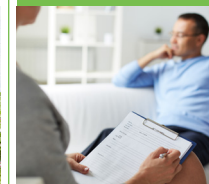
- Childcare and Parenting
- Elder and Family Care
- Legal
- Financial
- Grief and Loss
- Stress Solutions

Health



- Jumpstart your Wellness
- Smoking Cessation
- Nutrition

Career



- Career Planning
- Workplace Issues
- Pre-Retirement
- Shift Work

Call 1-855-403-8922





Counseling, coaching, soutien par les pairs, ressources

au moment où vous en avez besoin....



Le PAM est un programme offrant des services confidentiels financés par le Barreau de l'Ontario et LawPRO, desquels il demeure totalement indépendant.

Qui est admissible aux services du PAM?

- ✓ Les avocats*
- ✓ Les parajuristes
- ✓ Les juges
- ✓ Les candidats à l'examen d'accès aux professions juridiques
- ✓ Les étudiants en droit de l'Ontario
- ✓ Les étudiants de collèges de techniques juridiques agréés

Les conjoint et enfants des membres sont également couverts



Programme d'aide aux membres

SERVICES PROFESSIONNELS ET CONFIDENTIELS

Homewood Santé est une entreprise canadienne de confiance possédant plus de trois décennies d'expérience dans l'offre des meilleurs services de soutien possible à des clients tels que vous. La confidentialité de votre dossier est garantie par votre droit à la protection de la vie privée et appliquée dans les limites prescrites par la loi. Aucun renseignement personnel permettant de vous identifier ne sera communiqué au Barreau de l'Ontario ni à LAWPRO.

Ressources en ligne

Consultez www.monpam.com en tout temps pour accéder à des cours en ligne, des outils interactifs et des questionnaires d'évaluation de votre santé et mieux-être, ainsi qu'à une bibliothèque d'articles portant sur la santé, la conciliation travail-vie personnelle et le milieu de travail.

Soutien par les pairs

Vous pouvez bénéficier du soutien confidentiel d'un autre professionnel ou étudiant membre du PAM qui a vécu des problèmes semblables aux vôtres et qui est en mesure de vous écouter sans vous juger.

Counseling

Le counseling, prodigué dans un environnement confidentiel, vous aide à prendre des mesures concrètes et efficaces pour améliorer votre bien-être.

Nos thérapeutes, qui comptent parmi les mieux formés et les plus expérimentés du secteur du counseling, se spécialisent dans l'aide aux personnes qui éprouvent des problèmes liés aux aspects suivants :

Stress · Anxiété · Toxicomanie
· Épuisement professionnel · Difficultés conjugales ou familiales · Dépression · Événement marquant de la vie ou transition importante
· Gestion de la colère · Enjeux professionnels
· Deuil · Autres problèmes personnels

⬇ Veuillez conserver la carte ci-dessous dans vos dossiers.

Counseling | Coaching | Soutien

1 855 403-8922

ATS: 1 866 433-3305

Appels internationaux (fraix virés acceptés): 514 875-0720

www.monpam.com

Services confidentiels.
Offerts en tout temps.



Programme d'aide aux membres

Notre counseling vous est offert en personne, par téléphone ou en ligne. Grâce à notre réseau provincial comptant plusieurs centaines de thérapeutes, vous obtenez un rendez-vous rapidement. Nous mettons tout en œuvre pour satisfaire vos préférences.

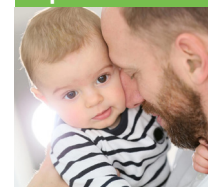
La TCC en ligne J'E-volue

J'E-volue est un programme d'autotraitement en ligne de la dépression et de l'anxiété fondé sur des pratiques optimales : la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Les exercices de ce programme de traitement novateur vous inciteront à examiner et à remettre en question la façon dont vous interprétez et percevez les stimuli externes. Ils vous aideront à modifier et à adapter votre façon de penser, de ressentir et de réagir dans diverses situations. Le programme J'E-volue vous aidera à définir, remettre en question et maîtriser vos pensées, émotions et comportements anxieux ou dépressifs.

Coaching IntelliPlan

Vous pouvez également bénéficier de services de coaching sur divers sujets :

Conciliation travail-vie personnelle



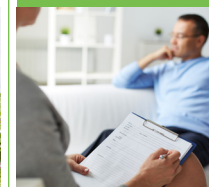
- Soutien parental
- Soutien aux aidants naturels (aînés/enfants/conjoint)
- Information et consultation juridiques
- Information et consultation financières
- Solutions anti-stress

Santé



- Maîtrise du poids
- Abandon du tabac
- Nutrition

Orientation professionnelle



- Planification de carrière
- Problèmes au travail
- Préparation à la retraite
- Travail par quarts

Composer le 1 855 403-8922



Programme d'aide aux membres

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

© 2020 Homewood Santé[®] | HH_LSO-MAPB_BIL_0920