

# Connaître votre valeur

## DÉFI D'ÉQUIPE SUR LE BIEN-ÊTRE FINANCIER

Prêt à prendre le contrôle de votre avenir financier grâce à des tâches amusantes et réalisables ? Ce défi d'équipe est conçu pour vous aider à apporter des changements significatifs pour accroître vos connaissances financières, renforcer votre confiance et créer de nouvelles habitudes. En travaillant vers des objectifs communs, vous améliorerez vos compétences en matière de budgétisation et d'épargne, et vous vous sentirez plus autonome face à vos finances !

## Pourquoi « Connaître votre valeur » ?

Lorsque vous pensez à votre bien-être, la santé physique et mentale vous vient souvent à l'esprit, mais n'oubliez pas le bien-être financier ! Malheureusement, la confiance financière au Canada est en baisse, 33 % des Canadiens se sentant stressés ou inquiets au sujet de leurs finances. Cette anxiété est souvent alimentée par l'incertitude économique, l'inflation et les inquiétudes quant au maintien d'une bonne qualité de vie.

C'est là qu'intervient le défi d'équipe sur le bien-être financier « Connaître votre valeur » ! Ce défi passionnant est conçu pour améliorer vos connaissances financières et vous aider à mieux comprendre vos finances personnelles. « Connaître votre valeur » consiste à reconnaître vos points forts et à créer des plans d'action pour vous améliorer !

## Rejoignez le défi !



Améliorez le bien-être financier et responsabilisez votre équipe



Adoptez de nouvelles habitudes saines et essayez quelque chose de nouveau



Connectez-vous avec vos coéquipiers de manière amusante



# Rejoignez le plaisir !

DÉCOUVREZ DES MOYENS SIMPLES  
POUR AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE EN ÉQUIPE

Chaque semaine, vous vous attaquerez à un objectif simple et passionnant axé sur la budgétisation et l'épargne afin d'améliorer vos connaissances financières. Ces défis sont conçus pour vous aider à approfondir votre compréhension des finances personnelles et à renforcer votre confiance pour gérer votre avenir financier en toute simplicité.



Vous suivrez votre progression par rapport aux objectifs hebdomadaires et contribuerez au score global de votre équipe :

## Semaine 1 : Créez un budget

Estimez vos dépenses et commencez à les suivre

## Semaine 2 : Connaisez vos finances

Créez un tableau de vision financière + Vérifiez votre cote de crédit

## Semaine 3 : Économisez de l'argent

Préparez votre dîner chaque jour pour éviter de manger au restaurant + Partagez une astuce d'économie qui a fonctionné pour vous

## Semaine 4 : Changez vos habitudes de dépenses

Intégrez les conseils des membres de votre équipe à votre routine quotidienne

## Semaine 5 : Réfléchissez

Complétez votre budget et comparez vos dépenses suivies à votre trésorerie disponible

## Êtes-vous prêt à « Connaître votre valeur » ?

Vous pouvez participer au défi de deux manières :

1. **Montrez la voie !** Devenez un responsable de défi et accédez aux instructions étape par étape dans la bibliothèque du Centre de santé et de bien-être.
2. **Rejoignez le plaisir !** Recevez un courriel avec tous les détails de la part d'un responsable de défi.

Quelle que soit la manière dont vous choisissez de participer, c'est votre chance de susciter un changement positif et de profiter de l'aventure avec votre équipe !

Découvrez-en plus sur [TeladocHealth.ca/fr](https://TeladocHealth.ca/fr)

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à toutes les personnes, partout dans le monde, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le leader mondial des soins virtuels holistiques, Teladoc Health utilise son expertise clinique, sa technologie avancée et ses données exploitables pour répondre aux besoins évolutifs des consommateurs et des professionnels de la santé.

© Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.