

## Gouvernement du Canada

[Gérer votre argent](#) - Budget, services bancaires, transferts de fonds, assurance et planification des finances à différentes étapes de vie.

[Dettes et emprunts](#) - Gérer vos dettes, cartes de crédit, hypothèques, prêts, marges de crédit, dossiers de crédit et plus.

[Épargne et investissement](#) - Types d'épargne et d'investissement, établir des objectifs et choisir un conseiller financier.

[Programmes de littératie financière](#) - Matériel éducatif pour aider les étudiants et les adultes à accroître leurs connaissances et compétences financières.

[Calculatrices et outils financiers](#) - Outils de sélection de compte de banque et de carte de crédit et calculatrices budgétaires et hypothécaires.

[Canada.ca](#) - Gouvernement du Canada

## Canada vie

### Planification financière:

[Établir des objectifs financiers](#)

[Comment se payer en premier](#)

[Comment établir un budget pour chaque paye](#)

### Épargne:

[Comment maximiser votre épargne mensuelle](#)

[Pourquoi est-il avantageux de commencer à épargner tôt?](#)

[Comment épargner davantage chaque mois](#)

### Investissement:

[Stratégies de placement](#)

[Styles et techniques de placement](#)

[Comment bien choisir ses placements](#)

### Séparation / Divorce:

[Comment vous protéger financièrement en cas de divorce](#)

[Le divorce gris – Répercussions et considérations financières](#)

[Comment se refaire une santé financière après un divorce](#)

## Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

**Stress financier** - Des ressources pour aider à faire face au stress financier. Prenez des mesures pour reprendre le contrôle des problèmes financiers liés à vos finances personnelles, à une dette d'étudiant et plus encore

**Se préparer à une conversation difficile** - Vous pouvez augmenter votre efficacité en prenant un moment pour réfléchir aux suppositions et aux intentions qui vous habitent avant de commencer une conversation difficile.

**Notions élémentaires sur le sommeil** - Le manque de sommeil est l'un des sujets d'insatisfaction le plus souvent signalés par bon nombre d'adultes sur le marché du travail. Ne pas dormir assez a des répercussions sur plusieurs aspects de notre vie : niveaux d'énergie, humeur, appétit, motivation, concentration et efficacité.

**Vous est chère compose avec une instabilité financière** - Questions et stratégies pour vous aider à engager une conversation de soutien

**Problèmes familiaux** - Des ressources pour aider à faire face aux problèmes familiaux, tels que le divorce, la séparation, le deuil et la perte, susceptibles d'entraîner l'éclatement de la famille. Découvrez comment aider tant les adultes que les enfants à mieux gérer le stress.

**Planifier une retraite psychologiquement saine** - Une série de questions qui vous aideront à planifier de façon proactive la qualité de vie que vous souhaitez à la retraite. Songez aux relations, aux aspirations, aux loisirs et au niveau de bien-être que vous recherchez.

**Questionnaire en vue de prendre une retraite confortable** - Une série de questions qui vous aideront à planifier de façon proactive la qualité de vie que vous souhaitez à la retraite.

**Entrevue de départ à la retraite – pour les leaders** - Recueillez les perspectives et les connaissances de l'employé afin de favoriser une transition harmonieuse vers la retraite. Procurez à vos employés un sentiment de fierté et d'accomplissement en soulignant leurs réussites lors de leur départ à la retraite.