

Dossier gestion du temps (1 de 4)

Trucs simples pour gagner du temps



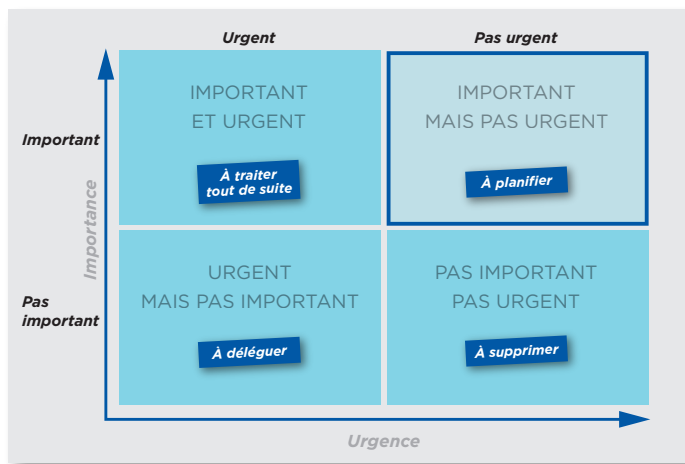
À la maison, au travail ou sur la route, nous sommes constamment en quête de plus de temps. Cette course contre la montre est souvent source de tracas, de fatigue, de frustration et, surtout, de stress.

Dans notre société, la gestion du temps est une préoccupation importante pour la plupart des gens. C'est pourquoi nous avons préparé un dossier spécial sur le sujet. Afin d'en faciliter la lecture, ce dossier sera réparti sur quatre numéros de l'Infobulletin, à raison de trois trucs par numéro. Nous espérons que vous-même et les participants de votre régime y trouverez des conseils inspirants pour gagner du temps.

Pour commencer, voici trois trucs faciles à mettre en pratique :

1. Priorisez vos tâches

Connaissez-vous la méthode d'Eisenhower? Elle permet de classer vos tâches en quatre catégories afin de les prioriser plus facilement. Si vous appliquez fidèlement cette méthode, vous serez surpris des résultats positifs. Essayez-la et adoptez-la dans votre quotidien!



2. Concentrez-vous sur une seule tâche

Combien de fois, dans une journée, interrompez-vous un projet et en commencez-vous un autre pour ensuite y revenir? C'est un véritable croque-temps. Vous avez entrepris une étape d'un projet? Terminez-la avant de passer à l'étape suivante ou de vaquer à d'autres occupations. Vous perdrez moins de temps à tenter de vous recentrer sur votre projet. De précieuses minutes seront ainsi gagnées!

3. Planifiez vos journées

Avez-vous déjà oublié un événement ou confondu des dates? La planification est un bon remède contre les oublis et l'inefficacité. Prenez quelques minutes à la fin de la journée pour planifier le lendemain; cela vous permettra de bien vous préparer et, surtout, de vous libérer l'esprit.

Le rétroplanning, ou planning inversé ou planification à rebours, est aussi une méthode très utile pour travailler sur vos projets prioritaires et éviter d'être à la dernière minute. Par exemple, si votre date limite pour remettre un projet est un lundi, en faisant du rétroplanning, vous réaliserez que samedi et dimanche sont des jours de fin de semaine et que votre projet doit donc être terminé au plus tard le vendredi précédent. Vous pourrez ainsi mieux cibler les tâches à faire chaque jour pour réaliser votre projet à temps.

Nous vous rappelons que iA Groupe financier offre un programme d'aide aux employés (PAE) qui représente un complément intéressant au régime d'assurance collective. Le PAE englobe une vaste gamme de services de soutien, dont la gestion du temps et du stress. Il vous garantit à vous, ainsi qu'aux participants de votre régime, un recours confidentiel à des ressources professionnelles et à de l'aide pour composer avec le stress ou résoudre des problèmes professionnels, personnels ou familiaux.

Sources :

« Travail : dix conseils pour bien gérer son temps », *Elle*, Janvier 2012
« Gagnez 1 heure par jour en 20 actions simples », *JDN*, Septembre 2014

Aide-mémoire pour une saine gestion de votre régime d'assurance collective

En cette période de reprise des activités régulières après l'accalmie des vacances, êtes-vous préoccupé par l'ampleur des tâches qui vous attendent au cours des prochaines semaines?

Dans le contexte où vous tentez de reprendre un rythme « normal », mener à bien tous vos projets et accomplir toutes les tâches administratives liées au régime d'assurance collective peut poser un défi de taille.

Voici quelques trucs et astuces pour vous aider dans les tâches quotidiennes que vous devez effectuer pour administrer votre régime :

Profitez des avantages de notre site Web sécurisé l'Espace client

L'Espace client est un site convivial et pratique qui vous permet de gérer efficacement votre régime en un seul endroit. Notre site vous permet notamment :

- d'inscrire en ligne de nouveaux participants et leurs personnes à charge
- d'apporter des changements aux garanties
- d'effectuer des changements de salaires en lot
- de vérifier et d'imprimer les factures mensuelles
- d'obtenir divers rapports
- de consulter les contrats, les avenants et les livrets
- de profiter de bien d'autres fonctionnalités pratiques

Dirigez les participants vers l'Espace client et iA Mobile

Les participants peuvent aller sur iA Mobile et sur l'Espace client pour voir leur carte d'assurance collective, adhérer au dépôt direct, suivre leurs dernières réclamations et soumettre leurs réclamations en ligne¹. Sur l'Espace client, les participants peuvent aussi visualiser les renseignements concernant leurs garanties, consulter leur livret d'assurance, accéder à des formulaires de réclamation personnalisés, obtenir une liste des réclamations soumises et payées pour leur déclaration de revenus, etc.

Plus vos participants seront autonomes, plus vous gagnerez du temps précieux!

Mettez à jour le salaire de vos participants

N'oubliez surtout pas de nous informer des changements de salaire de vos participants dans les plus brefs délais, à défaut de quoi les augmentations de salaire non déclarées entraîneront des versements de prestations de capital-décès et de prestations d'invalidité de courte et longue durée inférieurs à ce qu'ils devraient être. Vous vous éviterez aussi des allers-retours pour rectifier le tir.

Vérifiez votre facture et adhérez au prélèvement bancaire pour le paiement de vos primes

Il est important de revoir votre facture périodiquement afin de vous assurer que vos employés sont correctement inscrits et possèdent le bon niveau de couverture. De plus, iA Groupe financier vous offre la possibilité de payer votre prime mensuelle par prélèvement bancaire. Cette méthode garantit des paiements ponctuels, diminue la paperasse, élimine des délais et fait économiser des frais d'envoi. Vous pouvez vous procurer le formulaire *Entente de débits préautorisés (DPA) du titulaire de police* (F54-863) sur notre site Web à ia.ca/entreprise/formulaires, dans la section *Administration – Formulaires et enveloppes de retour*.

Avisez-nous des cas d'invalidité dès que vous en êtes informé

En nous informant au fur et à mesure des nouvelles demandes de règlement d'invalidité, vous réduirez les cas de participants insatisfaits à gérer.

Suivez le processus de soumission standard pour les formulaires *Demande de participation (F54-018)*, *Demande de modification (F54-070)* et *Désignation ou changement de bénéficiaire (F54-887)*

Si vous utilisez l'Espace client pour l'adhésion de vos participants et pour la mise à jour de leurs renseignements, nul besoin de nous soumettre les formulaires de participation, de modification et de désignation ou de changement de bénéficiaire. Veuillez simplement les conserver dans vos dossiers.

Si vous n'utilisez pas l'Espace client pour effectuer ces tâches, veuillez nous soumettre les copies des formulaires et conserver les originaux dans vos dossiers.

Privilégiez la communication électronique

N'hésitez pas à demander à vos participants de vous soumettre leurs demandes par courriel et répondez-leur également par courriel. Vous aurez ainsi une trace écrite complète de la discussion, ce qui vous sera d'une grande utilité en cas de malentendu ou de confusion.

Informez les participants des garanties facultatives offertes et des options de transformation

Un participant qui souhaite bonifier son assurance collective peut bénéficier de garanties facultatives additionnelles. D'autre part, un participant qui quitte l'entreprise ou l'association a le droit de transformer son régime d'assurance collective en assurance individuelle. Dans ces deux cas, assurez-vous que les participants connaissent bien les possibilités qui s'offrent à eux.

¹ Si ce service fait partie de votre régime.



Sondage Sanofi Canada 2016

Voici les points à retenir du sondage sur les soins de santé récemment publié par Sanofi Canada¹.

Avantages sociaux

D'après les résultats du sondage de cette année, deux catégories d'avantages sociaux se sont distinguées : les médicaments sur ordonnance et les soins dentaires de base. En effet, c'est en plus grande proportion que les participants sondés ont accordé une note « excellente » ou « très bonne » à ces protections. Ainsi, 60 % des participants ont attribué ces notes à leur protection de médicaments sur ordonnance et 53 %, aux soins dentaires de base. Cela est une très bonne nouvelle puisque ces deux protections sont considérées par les participants comme les plus importantes : 94 % de ceux-ci pensent que l'assurance médicaments est « très importante » ou « assez importante », et 93 % affirment la même chose de leur assurance soins dentaires de base.

Maladies chroniques

Plus de la moitié des participants sondés, soit 59 %, affirment souffrir d'une ou de plusieurs maladies chroniques. Parmi eux, 38 % disent qu'ils ont été forcés de s'absenter de leur travail ou que la maladie chronique a rendu leur travail plus difficile. Heureusement, 70 % des promoteurs de régimes sondés aimeraient « mieux comprendre le fardeau des maladies chroniques dans leur milieu de travail », et 84 % des participants sondés ont répondu qu'ils étaient « tout à fait d'accord » ou « plutôt d'accord » pour en « savoir davantage sur leur état de santé et les traitements disponibles ».

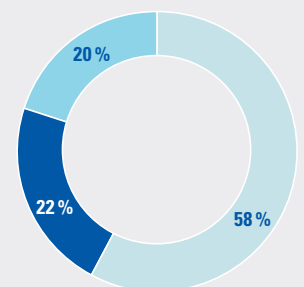
La santé en priorité

Les promoteurs de régimes font face à certains obstacles lorsque vient le temps d'offrir des options de protections dans le cadre d'un régime de soins de santé, le manque de financement étant le facteur le plus important, selon eux. Les promoteurs sondés affirment que, si ces obstacles n'existaient pas, ils modifieraient leur régime de soins de santé dans le but de « prévenir la maladie » (36 %) et « d'appuyer la gestion des maladies chroniques » (31 %). De leur côté, 58 % des participants sondés consentiraient à recevoir de leur fournisseur d'avantages sociaux des renseignements sur la santé basés sur les données relatives à leurs demandes de règlement, comme le démontre le graphique.

Pour une version électronique complète du Sondage Sanofi Canada sur les soins de santé, visitez sanofi.ca.

Autorisation accordée

- Participants qui consentiraient à recevoir de leur fournisseur d'avantages sociaux des renseignements sur la santé basés sur les données relatives à leurs demandes de règlement
- Participants qui n'y consentiraient pas
- Participants qui sont incertains



Échantillon : Tous les participants (n = 1 500)

¹ Sanofi Canada est la filiale canadienne de Sanofi, un des leaders mondiaux dans le domaine des soins de santé.

Capsule santé



Dans notre quotidien, nous vivons et emmagasinons plusieurs émotions négatives.

Saviez-vous que, en cinq minutes seulement, vous pouvez aider votre corps et votre esprit à évacuer le trop-plein d'émotions?

Comment? Par la respiration profonde, aussi appelé exercice de cohérence cardiaque. En effet, cinq minutes de ce simple exercice vous permettent de lâcher prise et de vous recentrer.

Exercice proposé :

- Choisissez un endroit calme
- Asseyez-vous confortablement
- Relâchez vos bras le long de votre corps
- Relâchez les autres muscles de votre corps (le plus que vous pouvez)
- Roulez vos épaules vers l'arrière et ouvrez votre cage thoracique
- Inspirez tranquillement par le nez pendant 5 secondes (sentez votre ventre se remplir d'air, en commençant par le bas)
- Retenez votre souffle pendant 1 à 2 secondes
- Puis expirez tranquillement par le nez pendant 5 secondes (sentez votre ventre se dégonfler graduellement)
- Répétez la séquence inspiration/expiration 30 fois

Et le tour est joué!

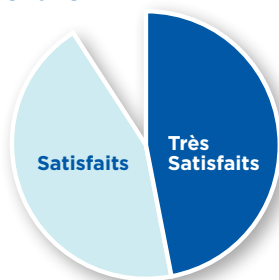
Également, pour vous aider à faire cet exercice, plusieurs vidéos sont disponibles sur le Web. Tapez simplement « cohérence cardiaque » et vous obtiendrez une multitude de choix. Les vidéos contiennent une musique de détente, un visuel apaisant et des instructions simples pour vous guider. Choisissez la vidéo qui vous convient le mieux.

Les bienfaits de la respiration profonde sont immédiats. Votre rythme cardiaque ralentit, votre niveau de stress diminue, votre concentration s'améliore et votre niveau d'énergie augmente.

Pour de meilleurs résultats, répétez l'exercice deux fois par jour (tôt dans la journée), pendant 15 jours, puis chaque fois que vous en ressentez le besoin.

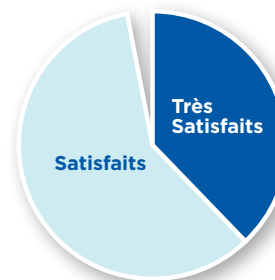
Grâce à la respiration profonde, vous pouvez créer votre bien-être en toute simplicité, à n'importe quel moment de la journée!

Satisfaction générale à l'égard de nos services



Participants qui ont soumis des réclamations santé/dentaire

407 réponses complètes
47 % sont très satisfaits
et 44 % satisfaits



Administrateurs de régimes

198 réponses complètes
38 % sont très satisfaits
et 59 % satisfaits

À propos de iA Groupe financier

iA Groupe financier est une société d'assurance de personnes qui propose une gamme variée de produits d'assurance et de services financiers. Quatrième société d'assurance de personnes en importance au Canada, iA Groupe financier est à la tête d'un grand groupe financier, présent partout au pays, de même qu'aux États-Unis. iA Groupe financier contribue au mieux-être financier de plus de 4 millions de Canadiens et de Canadiennes et gère et administre un actif de 121,9 milliards de dollars.

L'Infobulletin est également accessible de notre site Internet au ia.ca/entreprise/assurance-collective/administrer-votre-regime/infobulletins.

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.