

Herramientas digitales de *autocuidado*



Disponibles en cualquier momento, en cualquier lugar

Su Programa de Asistencia al Empleado ofrece una plataforma basada en aplicaciones de herramientas digitales de autocuidado para ayudarlo a abordar el estrés, la depresión y otros problemas comunes de salud mental, cuando y desde donde lo necesite.

Esta nueva plataforma, llamada **Koa Care 360**, es una **solución de bienestar potente e independiente, atractiva e intuitiva**. Su contenido digital dinámico se apoya en técnicas basadas en la evidencia, como la terapia cognitivo-conductual, la atención plena y la psicología positiva, y está elaborado por psicólogos expertos. Además, está clínicamente probado que mejora la salud mental y el bienestar.

Cómo funciona

Para empezar, Koa Care 360 le pregunta sobre sus objetivos. Quizás quiera dormir mejor, estar menos estresado o tener más confianza en sí mismo. Con sus respuestas, la plataforma crea experiencias personalizadas mediante programas interactivos, herramientas de desarrollo de habilidades y recursos inspiradores a los que accede directamente desde su teléfono inteligente o tableta.



Estas experiencias le ayudarán a:

- Reducir los obstáculos personales
- Eliminar el estrés y la ansiedad
- Superar las barreras mentales

Mientras tanto, el programa realiza un seguimiento de su progreso y mantiene su motivación durante su camino hacia su mejor versión.

¡Inicie sesión en guidanceresources.com y haga clic en el ícono de herramientas digitales de autocuidado para comenzar hoy!

Las áreas de enfoque incluyen:

- Ansiedad
- Depresión
- Atención plena
- Mejora del sueño
- Estrés
- Resiliencia
- Pensamiento positivo
- Baja autoestima y más

Idiomas disponibles:

- Chino
- Inglés
- Francés
- Francés canadiense
- Alemán
- Italiano
- Japonés
- Portugués
- Español

24/7**Asistencia
en vivo**

Llame al: 844.206.1127
Aplicación: GuidanceNowSM
Identificación web: AldineISD
En línea: guidanceresources.com

TRS: marque 711

→
Escanee para
obtener más
recursos

