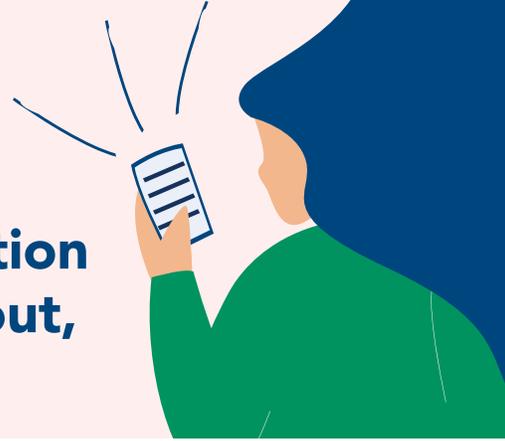


Outils numériques d'autogestion de la santé, disponibles partout, en tout temps



Votre programme d'aide aux employés vous offre une plateforme d'applications d'outils numériques d'autogestion de la santé qui peuvent vous aider à gérer le stress, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale courants, et ce, peu importe où et quand vous en avez besoin.

Cette nouvelle plateforme, appelée Koa Care 360, constitue une solution de bien-être puissante, autonome et conviviale. Le contenu numérique dynamique, qui repose sur des techniques fondées sur des données probantes, comme la thérapie cognitivo-comportementale, la pleine conscience et la psychologie positive, est élaboré par des psychologues qualifiés. Il a également été cliniquement prouvé qu'il améliore la santé mentale et le bien-être.

Comment cela fonctionne-t-il?

Pour commencer, Koa Care 360 vous interroge sur vos objectifs. Il s'agit peut-être de mieux dormir, de diminuer votre stress ou d'améliorer votre confiance en vous. À l'aide de vos réponses, la plateforme crée des expériences personnalisées au moyen de programmes interactifs, d'outils de renforcement des compétences et de ressources inspirantes auxquelles vous accédez directement à partir de votre téléphone intelligent ou de votre tablette.

Ces expériences vous aident à :

- Réduire les obstacles personnels
- Éliminer le stress et l'anxiété
- Surmonter les barrières psychologiques

Pendant ce temps, le programme effectue le suivi de vos progrès et vous motive dans votre parcours vers une meilleure version de vous-même.

Connectez-vous à guidanceresources.com et cliquez sur l'icône des outils numériques d'autogestion de la santé pour commencer dès aujourd'hui!

Les domaines abordés sont notamment les suivants :

- Anxiété
- Dépression
- Pleine conscience
- Amélioration du sommeil
- Stress
- Résilience
- Pensée positive
- Faible estime de soi, et plus encore

Langues disponibles :

- Allemand
- Anglais
- Chinois
- Espagnol
- Français de France
- Français canadien
- Italien
- Japonais
- Portugais

COMPSYCH®
GuidanceResources® Worldwide



Assistance en direct en tout temps :

Téléphone : 877-616-0509

Service de relais téléphonique : composez le 711



En ligne : guidanceresources.com

Applications : GuidanceNowSM et Koa Care 360

ID Web : AECOM

