

SUS SERVICIOS DE ACOMPAÑANTE DE BIENESTAR

Como parte de nuestro módulo opcional de Salud y bienestar internacional, tendrá acceso a nuestros servicios de acompañante de bienestar, que comprenden el programa de Asistencia de gestión vital y el Coaching telefónico para el bienestar*.

APOYO EMOCIONAL

- **Asesoramiento a corto plazo** que puede realizarse por teléfono, vídeo o presencialmente.
- Ejemplos comunes: manejo de la ansiedad y la depresión, apoyo para relaciones familiares y de pareja, duelos y más.
- Tendrá acceso a 6 sesiones por tema, con una **cantidad ilimitada de temas** por periodo de cobertura.



Se le asignará el **asesor o coach que mejor satisfaga sus necesidades** particulares.

APOYO FÍSICO

- Podemos ayudarle a alcanzar sus objetivos **nutricionales, de condición física, sueño y control de peso** a través de nuestro Coaching telefónico para el bienestar.
- Se le asignará su propio coach de bienestar para **identificar los objetivos que son importantes para usted**, crear un plan de acción y recibir apoyo continuo para cambios duraderos.



Nuestro programa de TCC puede ayudar a las personas que sufren **ansiedad, depresión o estrés** de leves a moderados.

SALUD DEL COMPORTAMIENTO

Programa de terapia cognitivo conductual (TCC) en línea:

- Programa de autoayuda para **desarrollar resiliencia** y mejorar el bienestar.
- 7 sesiones en línea, con la opción de **asistencia telefónica o por correo electrónico de un asesor** para realizar un seguimiento de su progreso.
- Acceso ilimitado durante 6 meses.

Coaching de conciencia plena:

- Acceso a 6 sesiones de coaching telefónico con un profesional de salud y bienestar formado en reducción del estrés basada en la conciencia plena (**Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR**) si está travesando un periodo de estrés y tiene dificultades con el enfoque y la concentración.
- Recibirá **asistencia personalizada**, así como recursos en línea para prácticas autoguiadas.

NECESIDADES PRÁCTICAS

- La asistencia en vivo siempre está disponible para proporcionar **apoyo inmediato** y un plan de acción tangible junto con los próximos pasos.
- Podemos proporcionar **referencias preseleccionadas** para ayudar a superar las dificultades de conciliación de la vida profesional y personal, incluyendo logística de reubicación, cuidado de niños o ancianos y servicios jurídicos o financieros.



Asistencia disponible las **24 horas del día, los 7 días de la semana**, con **múltiples** opciones de **idioma**.

APOYO PROFESIONAL

Asistencia gerentes:

- Servicio consultivo para gerentes que buscan desarrollar sus **habilidades de gestión de personal**.

Coaching vital:

- Asigna a los empleados un coach profesional para apoyar sus **objetivos personales y profesionales**.



Podemos ayudar con el **desarrollo profesional** y la mejora del rendimiento.

Si precisa más información, contacte con nuestro equipo de atención y ventas:



Inside the USA: 877 539 6295

Outside the USA: +44 (0) 1475 492 119



cignaglobal_sales.team@cigna.com

Together, all the way.™



*El programa de Asistencia para la gestión del día a día y el coaching telefónico de bienestar es proporcionado por el profesional sanitario designado por Cigna. Cigna no asume ninguna responsabilidad por los daños o pérdidas, cualquiera que sea su causa, en conexión con el uso o la dependencia de cualquier información, material, decisión o resultados originados o proporcionados por el profesional sanitario de asesoramiento en relación con el servicio.

El presente documento sirve solo como referencia y no forma parte de un contrato legal. La información contenida en el presente se considera exacta en la fecha de su publicación y está sujeta a modificación. Este material está previsto para fines informativos únicamente y contiene una descripción parcial y general de las prestaciones. Le recomendamos que examine su póliza (de producto) en detalle para asegurarse de las condiciones, términos y cobertura exactos. La cobertura y las prestaciones están disponibles salvo donde lo prohíba la legislación aplicable.

Los logotipos de "Cigna" y el "Tree of Life" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., con licencia de uso de Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios se ofrecen por o a través de dichas subsidiarias, y no por Cigna Corporation. En dichas subsidiarias se incluyen Cigna Global Insurance Company Limited, Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V., Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V. y Cigna Worldwide General Insurance Company Limited. © 2021 Cigna