

PROGRAMA DE ASISTENCIA   
**A EMPLEADOS**

**OCTUBRE DE**

**2018**

**Cómo recuperarse de situaciones estresantes**

Es inevitable tener cierto estrés, pero puede entrenarse a sí mismo sobre cómo recuperarse de   
esto. Aprenda estrategias positivas para ser más firme frente a los factores estresantes en su vida.

Su Programa de asistencia a empleados puede ayudarle con:

* Artículos sobre temas relacionados con el estrés y la capacidad de recuperación
* Consejos en audio sobre la respiración y herramientas de relajación diarias
* Videos sobre yoga y tai chi
* Preguntas frecuentes sobre el estrés, el aumento de peso y cómo dormir bien

**LLAME O VISÍTENOS EN LÍNEA**

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **800-633-3353**

**www.mygroup.com**

NOMBRE DE USUARIO: **organization specific**

CONTRASEÑA: **guest**

Disponible en cualquier momento, cualquier día, su

Programa de asistencia a empleados es un programa

gratuito y confidencial para ayudarle a equilibrar

su vida laboral, familiar y personal.

