

# Emotional wellbeing and work-life balance resources to keep you at your best

SupportLinc offers expert guidance to help you and your family address and resolve everyday issues



## In-the-moment support

Reach a licensed clinician by phone 24/7/365 when you call for assistance.



## Short-term counseling

Access no-cost in-person or virtual (video) counseling sessions to resolve emotional concerns such as stress, anxiety, depression, burnout or substance use.



## Coaching

Get assistance from a Coach to boost your emotional fitness, learn healthy habits, establish new routines, build your resilience and more.



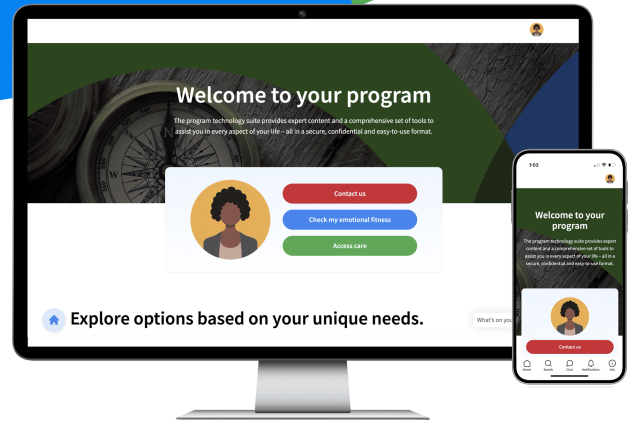
## Work-life benefits

Receive expert consultations for financial and legal issues. Work-life specialists also provide convenience referrals for everyday needs such as child or elder care, pet care, home improvement or auto repair.



## Confidentiality

Strict confidentiality standards ensure no one will know you have accessed the program without your written permission except as required by law.



## Your web portal and mobile app

- Create a personal profile to quickly access support from a licensed clinician
- Receive recommendations and care options based on your unique needs
- Exchange text messages with a Coach
- Attend anonymous group support sessions on a variety of topics
- Strengthen your mental health and wellbeing at your own pace with self-guided digital therapy
- Discover flash courses, self-assessments, financial calculators, career resources, articles, tip sheets and videos



## Start with Mental Health Navigator

Take the guesswork out of your emotional fitness! Visit your web portal or mobile app to complete the short Mental Health Navigator assessment. You'll instantly receive personalized guidance to access care and support.



Download the mobile app today!



888-881-5462



supportlinc.com  
group code: **abcsupply**

# Recursos para el bienestar emocional y para compaginar la vida laboral y familiar a fin de sacar la mejor versión de sí mismo

SupportLinc ofrece orientación especializada para ayudarle a usted y a su familia a abordar y resolver problemas del día a día



## Asistencia inmediata

Póngase en contacto telefónico con un médico titulado disponible 24 horas al día, 7 días a la semana y 365 días al año cuando solicite ayuda.



## Asesoramiento a corto plazo

Acceso gratuito a sesiones de asesoramiento en persona o virtualmente (vídeo) para resolver inquietudes emocionales, como el estrés, la ansiedad, la depresión, el agotamiento o el consumo de sustancias.



## Orientación

Obtenga asistencia por parte de un orientador para darle un impulso a su estado emocional, aprender hábitos saludables, establecer rutinas nuevas, desarrollar su resiliencia y mucho más.



## Ventajas para compaginar la vida laboral y familiar

Obtenga consultas de expertos para cuestiones financieras y jurídicas. Los especialistas en conciliación de la vida laboral y familiar también facilitan referencias para las necesidades cotidianas, como el cuidado de niños o ancianos, mascotas, mejoras en el hogar o reparación de vehículos.



## Confidencialidad

Las estrictas normas de confidencialidad garantizan que nadie sabrá que ha accedido al programa sin su permiso por escrito, salvo que lo exija la ley.



## Su portal web y aplicación móvil

- Cree un perfil personal para acceder rápidamente a servicios de asistencia y un médico titulado.
- Reciba recomendaciones y opciones de atención según sus necesidades específicas.
- Comuníquese con un orientador a través de mensajes de texto.
- Asista a sesiones anónimas de grupo sobre varios temas.
- Refuerce su salud mental y bienestar a su propio ritmo con terapia digital autoguiada.
- Descubra cursos Flash, autoevaluaciones, calculadoras financieras, recursos profesionales, artículos, hojas de consejos y vídeos.



## Comience con el Mental Health Navigator

Deje de lado las suposiciones sobre su estado emocional. Visite su portal web o aplicación móvil para completar la breve evaluación de Mental Health Navigator. Inmediatamente, recibirá orientación personalizada para acceder a atención y apoyo.



Descargue la aplicación móvil hoy mismo.



888-881-5462



supportlinc.com

código de grupo: **abcsupply**