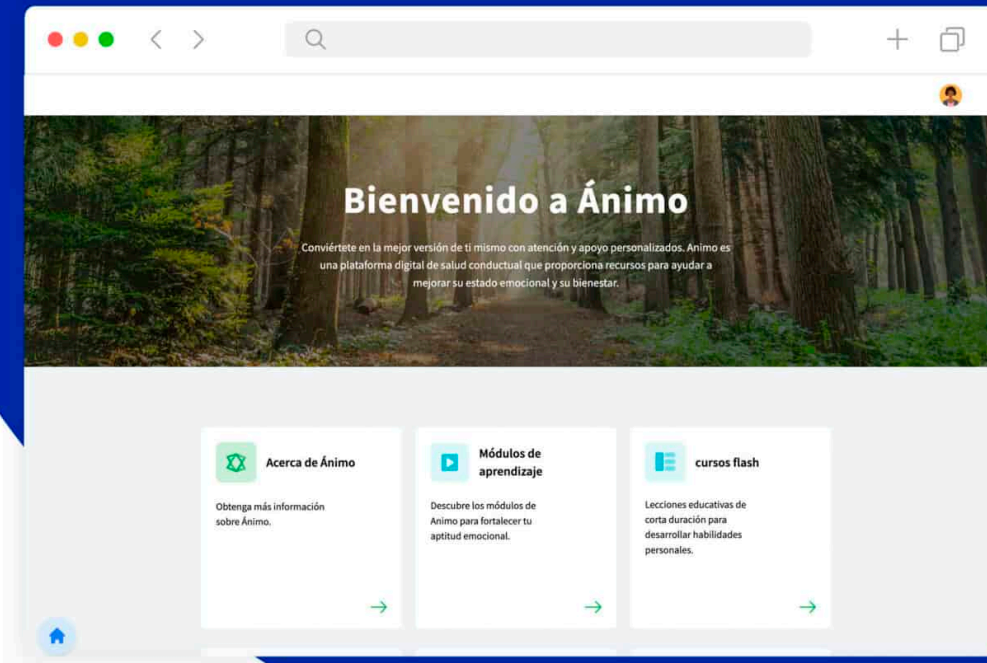




Animo

Descubra su fortaleza interna



Animo proporciona herramientas en línea y para dispositivos móviles que le ayudarán a afrontar el estrés, la depresión, la ansiedad y el estado emocional general en un entorno seguro y autoguiado. Complete una breve encuesta sobre salud emocional y elija uno de los módulos recomendados. Cada módulo contiene cinco sesiones cortas de desarrollo de competencias que incluyen una combinación de videos, lecciones de audio y ejercicios diseñados para ayudarle a potenciar un cambio de comportamiento significativo y duradero.

Seguro, protegido y solo para usted

Visite el sitio web de Animo, descargue la aplicación móvil o haga clic en el ícono de Animo en su portal web para obtener acceso confidencial y seguro a la biblioteca completa de módulos, que incluye lo siguiente:

- Afrontar el pánico
- Perfeccionismo
- Ansiedad social
- Autoestima baja
- Fobias
- Control del estrés
- Depresión
- Preocupación
- Control de la ira
- Trauma y abuso

¡Comience ya!

supportlinc.com
código de grupo: rrd



¡Descargue la aplicación móvil hoy mismo!

 **supportlinc**
EMPLOYEE ASSISTANCE