

# SERVICES BIEN-ÊTRE POUR VOTRE COMPAGNON

Dans le cadre de notre module facultatif Santé et bien-être à l'international, vous aurez accès à nos services d'accompagnement au bien-être comprenant le programme d'assistance Gestion de vie et le coaching Bien-être par téléphone\*.

## SOUTIEN ÉMOTIONNEL

- › Des conseils à court terme qui peuvent être prodigués par téléphone, par vidéo ou en personne.
- › Les cas courants d'utilisation de ces services sont : la gestion de l'anxiété et de la dépression, le soutien aux relations familiales et de couple, le deuil et bien d'autres.
- › Vous aurez droit à 6 séances par problème avec un **nombre illimité de problèmes** par période de couverture.



Vous serez **mis en relation avec un conseiller ou un coach** le plus à même de répondre à vos besoins particuliers.

## SOUTIEN PHYSIQUE

- › Nous pouvons vous aider à atteindre vos objectifs en matière de **nutrition, de remise en forme, de sommeil et de gestion du poids** grâce à notre coaching bien-être effectué par téléphone.
- › Vous serez mis en relation avec votre coach personnel en bien-être afin **d'identifier les objectifs qui vous importent**, d'élaborer un plan d'action et de recevoir un soutien continu pour des changements durables.



Notre programme TCC peut aider les personnes souffrant d'anxiété, de **stress ou de dépression légère à modérée**.

## SANTÉ COMPORTEMENTALE

### Programme de thérapie comportementale et cognitive (TCC) en ligne :

- › Programme de développement personnel pour le **renforcement de la résilience** et l'amélioration du bien-être.
- › 7 séances en ligne avec la possibilité de recevoir une **assistance par e-mail ou par téléphone** d'un conseiller qui suivra vos progrès.
- › Accès illimité pendant 6 mois.

### Coaching de pleine conscience :

- › Bénéficiez de 6 séances d'accompagnement par téléphone avec un **professionnel de la santé et du bien-être formé par MBSR** si vous souffrez de stress et de problèmes de concentration.
- › Vous recevrez un **soutien personnalisé**, ainsi que des ressources en ligne pour une pratique autoguidée.

## BESOINS PRATIQUES

- › Une assistance en direct est toujours disponible dans le but de fournir un **soutien immédiat**, un plan d'action concret et les étapes à suivre.
- › Nous pouvons fournir des **recommandations préqualifiées** pour vous aider à gérer vos défis relatifs à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, notamment la logistique du déménagement, les soins aux enfants ou aux personnes âgées, les services juridiques ou financiers.



Le soutien est disponible **24 h/24, 7 j/7** avec **plusieurs options linguistiques**.

## SOUTIEN PROFESSIONNEL

### Assistance destinée aux responsables :

- › Un service consultatif accueillant les responsables souhaitant développer leurs **compétences en gestion du personnel**.

### Coaching de vie :

- › Mettre les employés en relation avec un coach professionnel afin de les aider à atteindre leurs **objectifs personnels et professionnels**.



Nous pouvons apporter notre aide à **l'évolution professionnelle** et à l'amélioration des performances.

Contactez notre équipe commerciale dès aujourd'hui pour en savoir plus:



Depuis les États-Unis: 877 539 6295  
En dehors des États-Unis: +44 (0) 1475 492 119



cignaglobal\_sales.team@cigna.com

Together, all the way.™



\* Le Programme d'aide à la gestion du quotidien et le Coaching bien-être par téléphone\* sont administrés par notre prestataire privilégié. Cigna décline toute responsabilité vis-à-vis de tout dommage ou de toute perte liés de quelque manière que ce soit à l'utilisation de toute information, de tout matériel, de toute décision et/ou de tout résultat attribuable au Prestataire de séances de coaching dans le cadre du service. Ce document doit servir uniquement de référence et ne fait pas partie d'un contrat. Les informations fournies sont exactes à la date de publication et peuvent faire l'objet de modifications. Ce document est fourni à titre informatif uniquement. Il contient une description partielle et générale des garanties. Nous vous recommandons d'examiner votre contrat (produit) dans le détail afin d'en connaître les conditions et garanties précises. La couverture et les garanties sont disponibles à moins d'être interdites par le droit applicable. « Cigna » et le logo « Tree of Life » sont des marques de service déposées de Cigna Intellectual Property, Inc. que Cigna Corporation et ses filiales d'exploitation sont autorisées à utiliser aux termes d'une licence. Tous les produits et services sont fournis par ou via ces filiales d'exploitation et non par Cigna Corporation. Ces filiales d'exploitation comprennent Cigna Global Insurance Company Limited, Cigna Life Insurance Company of Europe S.A. -N.V., Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V. et Cigna Worldwide General Insurance Company Limited. © 2021 Cigna