

Mental Health First Aid

HelpNet

February 2019

Starting February 19th

- Visit the HelpNet website.
- Click on Work Life Web in the top right corner of the page.
- Enter your company's user name.
- Scroll to Online Seminar and find the February seminar.
- Follow the instructions stated.

TOLL-FREE:

800-969-6162

WEBSITE:

www.helpneteap.com

USERNAME:

HelpNet

**WHATEVER YOU NEED,
WE ARE HERE TO HELP.**

Just call or log on to get started.

ONLINE SEMINAR

Being equipped to be able to respond to peers and support co-workers in a manner that is helpful is an important emotional health skill. An employee may hear news of a recent bereavement of a family member, and look to their teammates for support in the workplace.

The goal of this session is to develop and train employees to provide emotional support to co-workers who are facing individual emotional concerns.

Your Employee Assistance Program is available 24/7 to help with your and your co-workers' emotional health needs.



Know When – and How – to Help.

HelpNet

February 2019

**WHATEVER YOU NEED,
WE ARE HERE TO HELP.**

Just call or log on to get started.

**TOLL-FREE:
800-000-0000**

**WEBSITE:
www.websiteinformation.com**

**USERNAME:
username**

Recognize when you or a coworker may need support.


For most of us, stress comes with the job. Sometimes pressure can be motivating. However, stress can escalate into something serious. How do you know when you or a coworker might need help?

You may notice a decrease in productivity, or comments about feeling overwhelmed. You may see physical changes that occur when stress depletes energy for self-care. If so, remember that your Employee Support Program can help by providing:

- **Counseling:** Professionals are available around-the-clock by phone to help manage any issue that's causing stress.
- **Resources and referrals:** If you or a coworker might feel overwhelmed, let our consultants take some of the pressure off by providing resources and referrals

YOUR EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM

Available any time, any day, your Employee Support Program is a free, confidential benefit to help you balance your work, family, and personal life.



Cuándo y cómo ayudar



HelpNet

Febrero 2019

**NECESITE LO QUE NECESITE,
ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.**

Basta llamar o iniciar sesión para comenzar.

LINEA GRATUITO:
línea gratuito

SITIO WEB:
URL del sitio web

NOMBRE DE USUARIO:
usuario

Reconozca cuando usted o un colega podrían necesitar asistencia

Para la mayoría de nosotros, el estrés es parte del trabajo. A veces la presión puede tener un efecto motivador. Sin embargo, el estrés puede aumentar y convertirse en algo serio. ¿Cómo saber cuándo usted mismo o un colega podría necesitar ayuda?

Tal vez advierta una disminución de la productividad o comentarios sobre sentirse abrumado. O quizás note cambios físicos que se presentan cuando el estrés reduce la energía disponible para el propio cuidado. Si este es el caso, recuerde que su Programa de asistencia al empleado puede ayudarlo ofreciendo:

- **Consejería:** Profesionales disponibles las 24 horas del día vía telefónica para ayudar a manejar cualquier problema que esté provocando estrés.
- **Recursos y remisiones:** Si usted o un colega se sintieran abrumados, permita que nuestros consultores alivien un poco la presión ofreciendo recursos y remisiones para atender una variedad de

SU PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO

Disponible en cualquier momento, cualquier día, su Programa de asistencia al empleado es un beneficio gratuito y confidencial que lo ayuda a equilibrar los aspectos laboral, familiar y personal de su vida.