

Sabías qué...?



Mindfulness es un estado de atención abierta y activa del presente cuya práctica promueve una mayor capacidad de concentración y claridad de observación personal y de nuestro entorno.

Tu Programa de Asistencia al Empleado incluye prácticas de MINDFULNESS o Atención Plena.

Profesionales especializados te brindarán herramientas concretas para:

- ✓ Manejar el estrés y la ansiedad.
- ✓ Reducir las distracciones de la vida.
- ✓ Establecer un mayor equilibrio entre la mente y el cuerpo.
- ✓ Estimular el bienestar de manera proactiva.

Las prácticas de MINDFULNESS incluyen:

- ✓ Sesiones telefónicas / virtuales con un profesional experto (hasta 5 sesiones).
- ✓ Plan individual de práctica de acuerdo a la necesidad personal.
- ✓ Oportunidad de conocer y aprender ejercicios de Atención Plena/Mindfulness en cada sesión.

**Estamos disponibles las 24 horas, los 365 días del año
Te ofrecemos tres formas eficaces de comunicarte:**



LLAMANOS:
0800 555 2777



ICAS ASSISTS:
Usuario y contraseña:
usuario1



O a través de nuestra web:
www.icasarg.com
Usuario y contraseña: usuario1