

APOYO EN TEMAS DE BIENESTAR Modalidad telefónica /virtual

Un profesional a su disposición lo ayudará a lograr un Estilo de Vida Saludable.
Apoyo para lograr cambios de comportamientos perjudiciales



Contenido de las sesiones telefónicas:



- ✓ Evaluación de la motivación para el cambio y de las dificultades para implementarlo. Trabajo en el autoconocimiento basado en experiencias pasadas, hábitos poco saludables, etc.
- ✓ Ejercicios de autoconocimiento, manejo de urgencias, explicación de la tarea hasta la próxima entrevista.
- ✓ Establecimiento de metas y objetivos de corto plazo.

Nutrición: Dirigido a aquellas personas que ya cuentan con indicación de dieta.

Manejo del Estrés:
Ejercicios prácticos de respiración, meditación, visualizaciones, identificación de estresores personales

Tabaquismo: Ejercicios de autoconocimiento (asociación entre el fumar y ciertas actividades /alimentos)

Vida Sedentaria:
Motivación para el cambio sostenido en el tiempo, voluntad, gustos, etc...



APOYO EN TEMAS DE BIENESTAR:

ORIENTACIÓN, CONTENCIÓN, MOTIVACIÓN
HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO



01

LLAMAR A SU PAE - Disponible las 24hs.
Derivación y contacto dentro de los 2 días hábiles en el horario de 9 a 18hs

02

ENTREVISTA INICIAL: Contacto del Profesional

03

CONTACTOS SUBSIGUIENTES: Contacto iniciado por empleados

04

ENTREVISTAS DE FRECUENCIA SEMANAL / QUINCENAL – Duración 30 / 40´

05

PROCESO COMPLETO: 4 entrevistas promedio y 1 de seguimiento.

