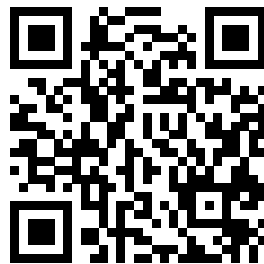


Fácil.
Confidencial.
Sin costo.



Una amplia gama de
recursos está a solo un clic de
distancia en **sentaraEAP.com**
1-800-899-8174

Orientación y
apoyo para la
vida cotidiana



 **Sentara®**
Health Plans

sentaraEAP.com
1-800-899-8174

El Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de Sentara lo ayuda con los desafíos que puede enfrentar en su vida personal y profesional.

Estamos a su disposición para ayudarlo con lo siguiente:

- mejorar las relaciones
- buscar herramientas para controlar el estrés o la ira
- explorar recursos para el cuidado de niños o adultos mayores
- afrontar el duelo y la pérdida
- manejar el conflicto con un compañero de trabajo o un empleado
- realizar otros cambios positivos en su vida



Fácil

Llame al **1-800-899-8174** para programar una cita de asesoramiento presencial, telefónica o virtual. No es necesario que consulte al gerente o Departamento de Recursos Humanos para acceder a los servicios de asesoramiento.



Confidencial

Las discusiones con nuestros médicos están protegidas por leyes de privacidad estrictas. El EAP de Sentara no compartirá ninguna información sin su consentimiento a menos que la ley lo exija.



Sin costo

Nuestros servicios están cubiertos por su empleador, por lo que no hay costo para usted o los miembros de su familia.

Preguntas y respuestas

¿Qué puedo esperar cuando llame al EAP de Sentara?

Nuestros amables miembros del equipo solicitarán información básica, como su nombre y el de su empleador. Lo ayudarán a programar una cita de asesoramiento o le brindarán los recursos adecuados según sus necesidades. Puede elegir una cita de asesoramiento presencial, telefónica o virtual que cumple con la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA).

¿Cómo puede ayudarme el asesoramiento del EAP?

Cuando se siente abrumado o cuando sus habilidades típicas para enfrentar las situaciones no están funcionando, nuestros médicos pueden brindarle una perspectiva diferente y ofrecerle sugerencias o intervenciones que no ha considerado. Nuestro objetivo es ayudarlo a manejar su vida de una manera saludable y productiva.

¿Qué sucede en una sesión de asesoramiento?

Primero realizará algunos trámites básicos y completará un cuestionario de salud. A continuación, se reunirá con un médico que evaluará su situación y trabajará con usted para elaborar soluciones. Las sesiones de asesoramiento suelen durar unos 45 minutos.

¿Qué recursos se ofrecen en línea?

Inicie sesión de manera anónima en **sentaraEAP.com** para explorar herramientas útiles sobre relaciones, bienestar emocional, equilibrio entre el trabajo y la vida, e inquietudes financieras y legales. También puede consultar nuestro centro de capacitación para ver los cursos a pedido sobre temas de autocrecimiento y desarrollo profesional.

