

IHR WELLNESS BEGLEIT-SERVICE

Im Rahmen unseres optionalen Moduls „Internationale Gesundheit und Wohlbefinden“ haben Sie Zugang zu unseren Wellness-Begleit-Services, die aus dem Lebensberatungsprogramm und dem Telefonischen Wellness-Coaching bestehen*.

EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG

- › **Kurzfristige Beratung**, die per Telefon, Video oder persönlich durchgeführt werden kann.
- › Häufige Beispiele: Umgang mit Angstzustände und Depressionen, Unterstützung von Paaren und Familienbeziehungen, Trauerfälle und mehr.
- › Sie haben Zugriff auf 6 Sitzungen pro Thema, mit **unbegrenzter Anzahl von Themen** pro Abdeckungszeitraum.



Sie werden mit einem **Berater oder Coach** zusammengebracht, der Ihren speziellen Bedürfnissen am besten entspricht.

KÖRPERLICHE UNTERSTÜTZUNG

- › Wir können Ihnen helfen, Ihre Ziele in den **Bereichen Ernährung, Fitness, Schlaf und Gewichtsmanagement** über unser telefonisches Wellness-Coaching zu erreichen.
- › Sie werden mit Ihrem eigenen Wellness-Coach zusammengebracht, um die für Sie **wichtigen Ziele zu identifizieren**, einen Aktionsplan zu erstellen und fortlaufende Unterstützung für dauerhafte Veränderungen zu erhalten.

VERHALTENSWEISEN UND GESUNDHEIT

Online-Programm für kognitive Verhaltenstherapie (CBT)

- › Selbsthilfeprogramm zum **Aufbau von Belastbarkeit** und zur Verbesserung des Wohlbefindens.
- › 7 Online-Sitzungen, mit der Möglichkeit der **Unterstützung per E-Mail oder Telefon** durch einen Berater, um Ihren Fortschritt zu verfolgen.
- › Unbegrenzter Zugang für 6 Monate.

Achtsamkeits-Coaching

- › Greifen Sie auf 6 telefonische Coaching-Sitzungen mit einem **MBSR-geschulten Gesundheits- und Wellness-Experten** zu, wenn Sie Stress und Schwierigkeiten mit Fokussierung und Konzentration erleben.
- › Sie erhalten **personalisierte Unterstützung** sowie Online-Ressourcen für selbstgeführte Übungen.



Unser CBT-Programm kann Menschen helfen, die unter leichten bis mittelschweren **Ängsten, Stress oder Depressionen** leiden.

PRAKTISCHE BEDÜRFNISSE

- › Live-Hilfe steht immer zur Verfügung, um **sofortige Unterstützung** und einen konkreten Aktionsplan und die nächsten Schritte anzubieten.
- › Wir können **vorqualifizierte Empfehlungen** zur Unterstützung Ihrer Herausforderungen im Bereich der Work-Life-Balance anbieten, einschließlich Umzugslogistik, Kinder- oder Seniorenbetreuung, Rechts- oder Finanzdienstleistungen.

KARRIEREFÖRDERUNG

Manager-Assistent

- › Beratung für Manager, die ihre Fähigkeiten im **Personalmanagement entwickeln möchten**.

Life-coaching

- › Mitarbeiter mit einem professionellen Coach zusammenführen zur Unterstützung ihrer **persönlichen und beruflichen Ziele**.



Der Support ist **rund um die Uhr verfügbar**, in **mehreren Sprachoptionen**.



Wir können bei der **Karriereentwicklung** und Leistungsverbesserung helfen.

Nehmen Sie noch heute Kontakt mit unserem Vertriebsteam auf, um mehr zu erfahren:



Innerhalb der USA: 877 539 6295
Außerhalb der USA: +44 (0) 1475 492 119



cignaglobal_sales.team@cigna.com

Together, all the way.™



*Das Programm zur Unterstützung des Lebensmanagements und das Wellness-Coaching per Telefon werden von unserem ausgewählten Dienstleister bereitgestellt. Cigna übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, gleich welcher Art, die im Zusammenhang mit der Nutzung von oder dem Vertrauen auf Informationen, Material, Entscheidungen und/oder Ergebnissen, die vom Coaching-Anbieter oder dessen Anbieter im Zusammenhang mit der Dienstleistung getroffen wurden, entstehen. Dieses Dokument dient nur als Referenz und stellt keinen Teil eines rechtsverbindlichen Vertrags dar. Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen werden zum Datum der Veröffentlichung als korrekt angesehen und unterliegen Veränderungen. Dieses Material ist nur zu Informationszwecken vorgesehen und enthält eine teilweise und verallgemeinerte Beschreibung der Leistungen. Wir empfehlen Ihnen, Ihren (Produkt-) Vertrag genau zu prüfen, um sich über die exakten Bedingungen sowie den genauen Versicherungsschutz im Klaren zu sein. Krankenversicherung und Leistungen sind verfügbar, wenn nicht von geltenden Gesetzen untersagt.

Cigna™ und das Logo „Tree of Life“ sind eingetragene Servicemarken der Cigna Intellectual Property, Inc., deren Nutzung durch Cigna Corporation und ihre operativen Niederlassungen lizenziert ist. Alle Produkte und Leistungen werden von oder durch diese operativen Niederlassungen und nicht durch die Cigna Corporation angeboten. Zu diesen operativen Niederlassungen gehören Cigna Global Insurance Company Limited, Cigna Life Insurance Company of Europe S.A.-N.V., Cigna Europe Insurance Company S.A.-N.V. and Cigna Worldwide General Insurance Company Limited. © 2021 Cigna

590865 Wellness Companion Flyer DTC DE 09/21