

# Professional support and guidance for everyday life

Life doesn't always go as planned. And while you can't always avoid the twists and turns, you can get help to keep moving forward.

We can help you and your family, those living at home, get professional support and guidance to make life a little easier. Our Employee Assistance Program (EAP) is available to you in addition to the benefits provided with your MetLife insurance coverage. This program provides you with easy-to-use services to help with the everyday challenges of life — at no additional cost to you.



## Answers to important questions

### Are Employee Assistance Program services confidential?

Yes. Any personal information provided to TELUS Health stays completely confidential.\*

### How do I get help?

Getting professional help is just a phone call away. Simply call 1-888-319-7819 to speak with a counselor or to schedule a phone or video conference appointment. These services are available 24 hours a day, 7 days a week.

### When is the right time to call?

That's up to you. Counselors are here whenever you need them — whether you simply need to talk or want guidance on something you are going through.

### Does the program have any limitations?

While we offer a broad range of services, we may not cover all services you may need. Your Employee Assistance Program does not provide:

- Inpatient or outpatient treatment for any medically treated illness
- Prescription drugs
- Treatment or services for intellectual disability or autism
- Counseling services beyond the number of sessions covered or requiring longer term intervention
- Services by counselors who are not TELUS Health providers
- Counseling required by law or a court, or paid for by Workers' Compensation

### Does the program offer Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?

Many TELUS Health EAP providers are trained in this type of counseling and the foundation of TELUS Health' CareNow digital programs, available through the program website and mobile app, are built upon Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques. CareNow provides instant access to a range of self-service programs developed by world leading experts, focused on behavior change in the areas of anxiety, stress, depression, and more.

## Expert advice for work, life, and your well-being

The program's experienced counselors provided through LifeWorks — one of the nation's premier providers of Employee Assistance Program services — can talk to you about anything going on in your life, including:



**Family:** Going through a divorce, caring for an elderly family member, returning to work after having a baby



**Work:** Job relocation, building relationships with co-workers and managers, navigating through reorganization



**Money:** Budgeting, financial guidance, retirement planning, buying or selling a home, tax issues



**Legal Services:** Issues relating to civil, personal and family law, financial matters, real estate and estate planning



**Identity Theft Recovery:** ID theft prevention tips and help from a financial counselor if you are victimized



**Health:** Coping with anxiety or depression, getting the proper amount of sleep, how to kick a bad habit like smoking



**Everyday Life:** Moving and adjusting to a new community, grieving over the loss of a loved one, military family matters, training a new pet

## Convenient and confidential help when you want it, how you want it

- Your program includes up to 5 phone or video consultations with licensed counselors for you and your eligible household members, per issue, per calendar year.
- Services are available 24 hours a day, 7 days a week.
- When you call, just select "Employee Assistance Program" when prompted. You'll be immediately connected to a counselor.
- If you're simply looking for information, the program offers easy to use educational tools and resources, online and through a mobile app. There is a chat feature so you can talk with a consultant to guide you to the information you are looking for or help you schedule an appointment with a counselor.



Navigating life together



Contact the Benefits Team at **985-475-1078** or **benefits@gisy.com**.

\*MetLife and LifeWorks abide by federal and state regulations regarding duty to warn of harm to self or others. In these instances, the consultant may have a duty to intervene and report a situation to the appropriate authority.

# Apoyo profesional y orientación para la vida cotidiana

La vida no siempre sale como lo planeamos. Y aunque no siempre podemos evitar los giros y vueltas, podemos obtener ayuda para seguir adelante.

Podemos ayudarle a usted y a su familia, a quienes viven en su hogar, a obtener apoyo profesional y orientación para hacer la vida un poco más fácil. Nuestro Programa de Asistencia al Empleado (EAP) está disponible para usted, además de los beneficios que tiene a través del seguro de MetLife. Este programa le ofrece servicios fáciles de usar para ayudarle con los desafíos cotidianos de la vida — sin costo adicional para usted.



## Respuestas a preguntas importantes

### ¿Son confidenciales los servicios del EAP?

Sí. Toda la información personal proporcionada a TELUS Health se mantiene completamente confidencial.\*

### ¿Cómo puedo obtener ayuda?

Obtener ayuda profesional es tan fácil como hacer una llamada telefónica. Simplemente llame para hablar con un consejero o para programar una cita telefónica o por videoconferencia. Estos servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### ¿Cuándo es el momento adecuado para llamar?

Depende de usted. Los consejeros están disponibles siempre que los necesite — ya sea que simplemente necesite hablar o quiera orientación sobre algo que esté atravesando.

### ¿Tiene limitaciones el programa?

Aunque ofrecemos una amplia gama de servicios, es posible que no cubramos todos los servicios que usted pueda necesitar. El Programa de Asistencia al Empleado no incluye:

- Tratamiento para enfermedades médicamente diagnosticadas, en régimen de hospitalización o ambulatorio
- Medicamento con receta
- Tratamiento o servicios para discapacidad intelectual o autismo
- Servicios de consejería que excedan el número de sesiones cubiertas o que requieran intervención a largo plazo
- Servicios proporcionados por consejeros que no sean proveedores de TELUS Health
- Consejería requerida por ley o por un tribunal, o pagada por Compensación de Trabajadores

### ¿El programa ofrece Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)?

Muchos proveedores del EAP de TELUS Health están capacitados en este tipo de consejería y los programas digitales CareNow de TELUS Health, disponibles a través del sitio web y la aplicación móvil, se basan en técnicas de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). CareNow brinda acceso inmediato a una variedad de programas de autoayuda desarrollados por expertos líderes del mundo, centrados en el cambio de conducta en áreas como ansiedad, estrés, depresión y más.

## Asesoría experta para el trabajo, la vida y su bienestar

Los consejeros con experiencia del programa, proporcionados a través de LifeWorks, uno de los principales proveedores de servicios de Programa de Asistencia al Empleado del país, pueden hablar con usted sobre cualquier tema que esté sucediendo en su vida, incluidos:



**Familia:** Afrontar un divorcio, cuidar a un familiar mayor, regresar al trabajo después de tener un bebé



**Trabajo:** Reubicación laboral, relaciones con compañeros y supervisores, navegar procesos de reorganización



**Dinero:** Presupuesto, orientación financiera, planificación para el retiro, compra o venta de una casa, impuestos



**Servicios legales:** Asuntos relacionados con el derecho civil, familiar y personal, asuntos financieros, bienes raíces y planificación patrimonial



**Recuperación de robo de identidad:** Consejos para prevenir el robo de identidad y ayuda de un consejero financiero si es víctima



**Salud:** Afrontar la ansiedad o la depresión, dormir lo suficiente, cómo eliminar malos hábitos como fumar



**Vida cotidiana:** Mudarse y adaptarse a una nueva comunidad, sobrellevar la pérdida de un ser querido, asuntos de familia militar, entrenamiento para una nueva mascota

## Ayuda conveniente y confidencial cuando la quiera, como la quiera

- Su programa incluye hasta 5 consultas telefónicas o por video con consejeros licenciados para usted y los miembros elegibles de su hogar, por asunto, por año calendario.
- Los servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Cuando llame, simplemente seleccione "Programa de Asistencia al Empleado" cuando se lo soliciten. Lo conectarán de inmediato con un consejero.
- Si solo busca información, el programa ofrece herramientas y recursos educativos fáciles de usar, en línea y a través de la aplicación móvil. También cuenta con una función de chat para que pueda hablar con un consultor y obtener la información que necesita, o para programar una cita con un consejero.



\*MetLife y LifeWorks cumplen con las regulaciones federales y estatales sobre la obligación de advertir sobre el daño a uno mismo o a otros. En estos casos, es posible que el consultor tenga la obligación de intervenir e informar la situación a la autoridad correspondiente.

Navegando la vida juntos



Contact the Benefits Team at **985-475-1078** or **benefits@gisy.com**

# Propesyonal na support at gabay para sa pang-araw-araw na buhay

Hindi palaging ayon sa plano ang buhay. At kahit hindi natin maiwasan ang mga pag-ikot at pagsubok, may makakatulong upang mas magpatuloy nang mas matatag.

Maari naming tulungan ka at ang iyong pamilya, maging kayo man ay nakatira sa iisang tahanan o hiwalay, sa pamamagitan ng propesyonal na support at gabay upang mas mapadali ang araw-araw na buhay. Available sa iyo ang aming Programa ng Tulong sa Empleyado (EAP) bilang bahagi ng mga benepisyo ng iyong MetLife insurance. Nagbibigay ang programang ito ng madaling gamiting serbisyo upang tulungan ka sa mga hamon sa buhay—nang walang karagdagang gastos para sa iyo.



## Mga sagot sa mahahalagang tanong

**Kumpidensyal ba ang mga serbisyo ng EAP?**  
Oo. Lahat ng personal na impormasyong ibibigay sa programa ay mananatiling kumpidensyal.\*

**Paano ako makakakuha ng tulong?**  
Ang propesyonal na tulong ay kasing lapit lang ng isang tawag. Makipag-usap lang sa isang tagapayo o mag-schedule ng tawag o video conference. Available ang serbisyo 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

**Kailan ang tamang panahon para tumawag?**  
Kailanman—nasa iyo ito. Available ang mga tagapayo kailanman mo sila kailangan—kung kailangan mo lamang makipag-usap o kung gusto mo ng gabay sa isang hamon na iyong kinakaharap.

**May limitasyon ba ang programang ito?**  
Bagama't malawak ang hanay ng mga serbisyong iniaalok namin, may ilang hindi sakop ng EAP:

- Paggapating sa paggagamit sa anumang sakit na nangangailangan ng medikal na gamutan, sa pasyente man o outpatient
- Gamot na reseta
- Paggamot o serbisyo para sa intelektuwal na kapansanan o autism
- Serbisyong lampayo na lampas sa bilang ng mga sesyong sakop o nangangailangan ng mas mahabang interbensyon
- Serbisyong ibinibigay ng mga tagapayo na hindi mga provider ng TELUS Health
- Serbisyong kinakailangan ng batas o korte, o binayaran ng Workers' Compensation

**Nag-aalok ba ang programa ng Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?**

Maraming provider ng TELUS Health EAP ang sanay sa pamamaraang ito ng pagpapayo at ang pundasyon ng mga digital na programang CareNow ng TELUS Health, na makukuha sa website at mobile app, ay batay sa mga teknik ng Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Nagbibigay ang CareNow ng agarang access sa iba't ibang self-service program na binuo ng mga world-class na eksperto na nakatuon sa pagbabago ng pag-uugali sa mga larangan ng anxiety, stress, depresyon, at marami pa.

## Ekspertong gabay para sa trabaho, buhay, at iyong kapakanan

Ang mga tagapayong may karanasan sa programang ito, na ibinibigay sa pamamagitan ng LifeWorks—isa sa mga nangungunang provider ng Employee Assistance Program sa bansa—ay maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa anumang isyu sa iyong buhay, kabilang ang:



**Pamilya:** Pagharap sa diborsyo, pag-aalaga sa nakatatandang kamag-anak, pagbabalik sa trabaho pagkatapos manganak



**Trabaho:** Relokasyon sa trabaho, pakikitungo sa katrabaho at superbisor, pag-navigate sa muling pag-ayos ng organisasyon



**Pinansyal:** Pagbuo ng badyet, gabay sa pananalapi, pagpapalano para sa pagreretiro, pagbili o pagbebenta ng bahay, buwis



**Serbisyong Legal:** Mga isyu kaugnay ng batas sibil, pampamilya at personal, usapin sa pananalapi, ari-arian at pagpapalano ng mana



**Pagbawi mula sa Pagnanakaw ng Identidad:** Mga tip sa pag-iwas sa pagnanakaw ng identidad at tulong mula sa tagapayo sa pananalapi kung ikaw ay biktima



**Kalusugan:** Pagharap sa anxiety o depresyon, tamang oras ng tulog, kung paano ihinto ang bisyo tulad ng paninigarilyo



**Pang-araw-araw na Buhay:** Paglipat sa bagong komunidad, pagdaanan ang pagkawala ng isang mahal sa buhay, usapin ng pamilya sa militar, pag-aalaga ng bagong alagang hayop

## Maginhawa at kumpidensyal na tulong kapag kailangan mo, kung paano mo gusto

- Kasama sa programang ito ang hanggang 5 na konsultasyon sa pamamagitan ng telepono o video kasama ang mga lisensyadong tagapayo para sa iyo at sa iyong mga eligible na miyembro ng pamilya, bawat isyu, bawat taon.
- Available ang mga serbisyo 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.
- Kapag tumawag, piliin lamang ang "Programang Tulong sa Empleyado" kapag inaanyayahan ka. Kokonekta ka kaagad sa isang tagapayo.
- Kung naghahanap ka lamang ng impormasyon, nagbibigay ang programang ito ng madali at praktikal na mga tool at mapagkukunan, online at sa pamamagitan ng mobile app. May chat feature din para makausap mo ang isang consultant na makakatulong magbigay ng impormasyon o para mag-schedule ng appointment sa isang tagapayo.



\*Nakasaunod ang MetLife at LifeWorks sa mga pederal at estado na regulasyon tungkol sa tungkulin na magbigay babala ukol sa obligasyon na maiwasan ang pinsala sa sarili o sa iba. Sa mga ganitong sitwasyon, maaaring may tungkulin ang consultant na makilalam at i-report ang sitwasyon sa naaangkop na awtoridad.



Contact the Benefits Team at **985-475-1078** or **benefits@gisy.com**

Magkasama sa bawat hakbang ng buhay