

# Programa de Asistencia al Empleado (PAE)

## Wellness Coaching



Tu Programa de Asistencia al Empleado incluye apoyo y orientación para promover cambios de hábitos saludables con la contención emocional necesaria para conseguir tus logros.

Profesionales te brindarán sugerencias prácticas y orientación en temas nutricionales como:

- ✓ **NUTRICIÓN:** Dirigido a aquellas personas que ya cuentan con indicación de dieta, pero tienen dificultades para cumplirla.
- ✓ Puede incluir indicación de dieta personalizada para la que se requiere análisis clínicos actualizados. El proceso consta de una primera sesión de evaluación por parte de profesionales de la psicología. En caso de derivación a un nutricionista se realizarán hasta 4 sesiones, la primera con inicio de contacto por parte del profesional y las subsiguientes serán iniciadas por la persona que consulta
- ✓ **MANEJO DE STRESS:**  
Ejercicios prácticos de respiración , meditación, visualizaciones.  
Identificación de estresores personales.
- ✓ **VIDA SEDENTARIA:**  
Motivación para el cambio sostenido en el tiempo, voluntad, gustos, etc.
- ✓ **HIGIENE DEL SUEÑO:**  
Apoyo para mejorar hábitos de sueño.

SERVICIO GRATUITO  
Y CONFIDENCIAL  
PARA EL PERSONAL  
Y SUS FAMILIARES  
CONVIVIENTES

Sesiones telefónicas y/o virtuales.

Contáctanos para contratar o conocer más sobre este servicio:



[info@lyralatina.com](mailto:info@lyralatina.com)