AECOM

Équilibrez votre mieux-être mental grâce à Koa Health Foundations

Gérer le stress de la vie quotidienne peut être un défi constant. Koa Health Foundations contribue à vous faciliter la vie en priorisant votre mieux-être émotionnel. Grâce à une application mobile et à une plateforme en ligne, Koa Health Foundations associe la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie d'acceptation et d'engagement, la pleine conscience et la psychologie positive pour vous aider à trouver votre équilibre.

Accédez à votre soutien personnalisé

Koa Health Foundations facilite l'obtention de soutien selon vos besoins.

- Évaluez votre mieux-être chaque semaine afin de recevoir des recommandations personnalisées sur la façon d'améliorer votre mieux-être
- Répondez à des questions pour recevoir une note de mieux-être dans les principales catégories qui ont une incidence sur votre mieux-être global
- Obtenez des recommandations personnalisées afin d'améliorer votre mieux-être émotionnel
- Explorez la vaste bibliothèque pour trouver les ressources qui conviennent le mieux à vos besoins

Suivez vos progrès

Dressez un portrait complet de vos progrès sur la page de votre parcours. Cette page présente vos programmes terminés, votre pourcentage de mieux-être selon de multiples catégories, ainsi que des recommandations d'activités personnalisées.

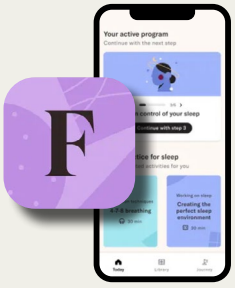
Koa Health

Utilisez Koa Health Foundations pour améliorer votre mieux-être émotionnel :

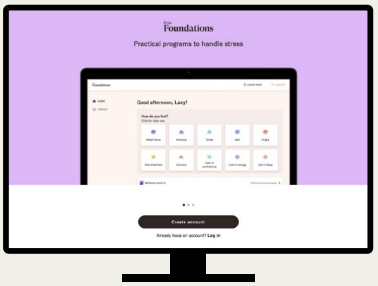
- Améliorer l'hygiène du sommeil et la relaxation
- Apprendre des exercices de méditation et pratiquer la pleine conscience
- Gérer le stress, la dépression et l'anxiété
- Réduire l'épuisement professionnel et la fatigue
- Améliorer votre humeur
- Accroître votre résilience émotionnelle

Commencer

Rendez-vous sur **guidanceresources.com** et cliquez l'icône des outils numériques d'autoassistance pour vous inscrire. Comme identifiant Web de l'organisation, inscrivez AECOM. Une fois inscrit, téléchargez l'application Koa Foundations ou rendez-vous au **https://web.foundations.koahealth.com**.



OU



Download on the App Store

GET IT ON Google Play