



Magellan
HEALTHCARE®

Superar el agotamiento y el cansancio

El estrés es parte de la vida, pero demasiado es perjudicial.



Es útil darse cuenta de cuándo está desarrollando un estado de agotamiento y responder de maneras saludables. Inscribese en este seminario web para:

- Reconocer los síntomas debilitantes de agotamiento.
- Examinar qué puede causar sensación de fatiga y agotamiento.
- Identificar prácticas para ayudar a restaurar su salud emocional y bienestar.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com (use Principal Core) para obtener recursos útiles.