



**Magellan**  
HEALTHCARE®

# Mejora y enriquecimiento del autocuidado

¿Está satisfecho con su estado de salud física y emocional?



Independientemente del lugar donde se encuentre hoy en el espectro del “bienestar”, puede encontrar maneras de mejorar su calidad de vida diaria. Inscribese en este seminario web para:

- Aprenda la importancia vital del cuidado personal.
- Descubra cómo encontrar la felicidad y el propósito en su vida.
- Adopte técnicas para ayudarle a lograr una mentalidad y un estado de ánimo mejorados.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-588-8412 (TTY 711) o visite [MagellanAscend.com](https://MagellanAscend.com) (use Principal Enhanced) para obtener recursos útiles.