

## در باره GSAP

سرمایه ای برای شما و خانواده تان چه یک "چگونه به ...؟" ساده و چه مشاوره دادن ، برگه های از واقعیت یا سرمایه های خود ساخته و خدمات زندگی ، GSAP شما می تواند شما را برای به دست آوردن سلامت بهینه و تندرستی کمک کند.

GSAP طراحی شده است برای:

- ارائه یک راه حل متمرکز بر روش تریبی شناختی رفتاری.
- ارائه کمک فوری در مواقع بحران.
- کمک به شما در مقابله با افسردگی ، اضطراب ، ترس اعتیادها یا سایر موارد مربوط به سلامتی شخصی.
- پشتیبانی شما در عبور کردن از مراحل زندگی (به عنوان مثال ازدواج ، تولد فرزند ، تغییر شغل ، چالش های پیچیده خانوادگی ، دزدی ، یا برنامه ریزی بازنشستگی خود).
- کمک به شما در حل مسائل روزمره زندگی و در رسیدن به تعادل بهتر زندگی.
- جلوگیری از آزاردهنده شدن مشکلات.
- ارائه پشتیبانی و توصیه برای دستیابی به اهداف سلامتی خود ، رسیدن به مراحل جدیدی از تندرستی.

مهم نیست که در کجا می توانید کار یا مسافرت کنید ، خدمات Homewood Health 24 به صورت ۲۴ ساعته در دسترس هستند یک روز ، ۷ روز در هفته. می توانید رزرو کنید و یک مشاور را در یک ساعت و محل مناسب ببینید ، یا با یک مشاور به صورت آنلاین یا تلفنی کار کنید. اگر ترجیح می دهید خدمات مربوط ترجمه و زبان را می توان رزرو کرد. اگر به خدمات تخصصی نیاز دارید ، Homewood Health شما را در یافتن منبعی متناسب با نیازهای شما یاری خواهد کرد ، پیگیری های مناسب را ارائه داده و پیشرفت و رضایت شما را رصد می کند.

## مشاوره و راهنمایی

سرمایه هایی برای موقعیت های چالش برانگیز برنامه مشاوره شما محرمانه ، حرفه ای و راه حل محور است که طیف گسترده ای از مشکلات شخصی و خانوادگی ، از جمله مدیریت اضطراب و افسردگی ، کنترل مصرف مواد ، حل و فصل اختلافات خانوادگی ، پرداختن به تعادل زندگی و موارد دیگر در بر می گیرد. متخصصان سلامت Homewood Health روانشناسان ، مددکاران اجتماعی یا مشاوران ارشد رسمی و قانونی می باشند که برای تجربه گسترده خود در برخورد با انواع مسائل روانشناختی و سلامتی انتخاب شده اند.

Homewood Health تمام تلاش خود را درون یک شبکه گسترده بالینی برای هماهنگی مشتریان با پزشکان بر اساس نیازهای مختلف مشتری انجام می دهد. اگر در هر زمان احساس کردید پزشک مناسب شما نیست ، شما را دعوت به تماس با ما و درخواست یک پزشک جایگزین در داخل شبکه ما می کنیم.

میانجیگری خانوادگی. حل و فصل اختلافات در روابط شخصی ما گاهی نیاز به یک تسهیل کننده بی طرف برای هدایت بحث و اطمینان از یک محیط امن و محترمانه دارد. خدمات میانجیگری ما می تواند راهنمایی برای جدایی و طلاق ، مشکلات والدین یا بزرگترها و روابط خواهر و برادر باشد.

خدمات فرهنگی و مشاوره فرهنگ محور. در صورت امکان ، مشتری با پزشکی که دارای ارزش نهی بر احساسات فرهنگی هستند مطابقت می یابد. ما همچنین شبکه تأیید شده ای از بزرگان ، شفا دهنده های معنوی و خدمات بومی داریم که به منظور حمایت از کسانی که این خدمات بهره می برند می باشد. مشتریان ممکن است مایل به انتخاب و درخواست بزرگانی از جامعه مطلوب خود باشند .

## نحوه تماس:

Homewood Health  
780.428.7587  
1.800.663.1142 (English)  
1.866.398.9505 (En Français)  
1.888.384.9505 TTY (Hard of hearing)  
604.689.1717 International (Call collect)  
Homeweb.ca

U of A GSAP Administrator  
Human Resource Services  
780.492.2249  
sarah.flower@ualberta.ca  
www.uab.ca/assist

© 2019 Homewood Health™ | Univ\_Alberta\_GSAP\_0519

## تصور کنید...

سرشار از خوش بینی بودن ...  
عاری از نگرانی های مالی بودن ...  
داشتن روابط ارزشمند ...  
داشتن اعتماد به نفس مثبت ...  
داشتن احساس اشتیاق نسبت به کار ...  
داشتن مهارت والدین ...  
یاد گرفتن توانایی های مدیریت زمان ...  
تقویت ارتباطات ...  
داشتن خواب با کیفیت شبانه ...  
داشتن انرژی کافی ...  
انتخاب تغذیه مناسب ...



## برنامه مشاوره فارغ التحصیلان



## منابع و خدمات آنلاین

**دوره های آموزش الکترونیکی.** Homewood Health 20 دوره آنلاین خود گام ، محرمانه و تعاملی را ارائه می دهد. هر دوره آموزش الکترونیکی محرمانه خود گردان است و اطلاعات قابل چاپ ، آموزشها و تمرینهای قابل چاپ را ارائه می دهد. برخی از آنها راهنماهای برنامه ریزی عملی تعاملی و قابلیت چاپ را دارند که می توانند سفارشی سازی شوند تا به شما امکان دهند سناریوها و اهداف خود را وارد کنید.

**یافتن منابع خانواده مراقبت از کودکان و سالخوردگان.** این ابزار به شما امکان می دهد با وارد کردن نیازهای خاص خود ، جستجوهای دلخواه خود را انجام دهید. می توانید مراقبت از روزانه ، مراقبت از منزل ، مراقبت از آرامش ، خدمات کودک و مراقبت از کودک ، مدارس ، اردوگاه های روزانه ، اردوگاه های یک شبه و امکانات مسکونی را برای بچه های دارای نیازهای ویژه جستجو کنید. ارزیابی های تغذیه ای ، برنامه های عملی ، لیست برنامه ریزی و تشویق.

**i-Volve . Online CBT . i-Volve** یک برنامه درمانی بصورت آنلاین و گام به گام برای افسردگی و اضطراب است که از بهترین روش درمانی ، درمان رفتاری شناختی (CBT) استفاده می کند. این برنامه درمانی نوآورانه شما را از طریق تمریناتی راهنمایی می کند که نحوه تفسیر و درک تحریک های خارجی را بررسی و آزمایش می کند. داشتن این گونه اطلاعات به شما کمک می کند تا شیوه هایی را که در موقعیت های مختلف فکر می کنید ، احساس می کنید و واکنش نشان می دهید تغییر دهید. i-Volve به شما کمک می کند تا افکار ، رفتارها و احساسات اضطراب آور یا افسردگی خود را شناسایی ، به چالش بکشید و غلبه کنید.

شما می توانید از طریق تلفن ، تبلت یا دسک تاپ خود به Homeweb دسترسی پیدا کنید. Homeweb به شما امکان ایجاد پروفایل شخصی ، دریافت توصیه های محتوای شخصی و دسترسی به منابع مفید زیادی را می دهد - از جمله دوره های الکترونیکی ، مقالات ، ارزیابی ها ، مشاوره و پشتیبانی. همچنین می توانید با استفاده از Homechat قرار ملاقات را از طریق Homeweb رزرو کنید. با مشاوران Homewood گپ بزنید که به هر سؤالی که ممکن است داشته باشید ، پاسخ خواهند داد.

## خدمات مشاوره هوشمند شغلی

**توسعه مشاغل.** این خدمات به شما در شناسایی و بیان مهارت ها ، امتیازات ، ارزش ها ، ویژگی های شخصیتی و علایق مرتبط با شغل شما کمک می کنند. بسته به نیاز فردی ، می توانید مربیگری را نیز دریافت کنید: حل و فصل مناقشه ، مدیریت تغییر ، مدیریت زمان ، مدیریت استرس ، تعادل کار و زندگی و ایجاد همکاری با همکاران.

**خدمات برنامه ریزی قبل از بازنشستگی.** با داشتن کمی برنامه ریزی و دانش ، می توان از یک انتقال آرام و بدون استرس به بازنشستگی لذت برد. خدمات برنامه ریزی قبل از بازنشستگی ما این امکان را برای شما فراهم می کند که می توانید بسته ای از اطلاعات سفارشی شده را دریافت کنید و / یا در صورت لزوم مستقیم با حرفه یا مشاور مالی صحبت کنید.

خدمات مربیگری هوشمند سلامت

**مشاوره تغذیه ای.** خدمات تغذیه ای ما طیف کاملی از موضوعات را پوشش می دهد که می تواند به شما در تغییر رفتارهای مرتبط با تغذیه ، پاسخ دادن به سوالات و مدیریت چالش های غذایی کمک کند.

آخرین اطلاعات مربوط به علوم تغذیه ای می تواند به استراتژی های عملی ، توصیه های غذایی سالم و ابزارهایی که می توانید استفاده کنید ، ترجمه شود.

**سلامتی خود را شروع کنید.** این یک برنامه خود گردان است که یک روش جامع برای کاهش وزن و تغییر رفتار ارائه می دهد. شما مربی تغذیه ، یک راهنمای گام به گام برای تغییر رفتار و مشاوره مربوط به تناسب اندام و کاهش وزن دریافت می کنید.

**مشاوره در زمینه تناسب اندام.** آیا می خواهید یک برنامه تناسب اندام شخصی را متناسب با نیازهای سلامتی و سبک زندگی خود تنظیم کنید؟ برنامه مشاوره تا دو ساعت مشاوره با مربی شخصی معتبر ارائه می دهد.



## زندگی هوشمند - خدمات مشاوره

### تخصصی سبک زندگی

## راه حل های تعادل زندگی

**خدمات مراقبت از کودک و والدین.** متخصصان مراقبت از کودک و والدین ما به طور مستقیم با شما همکاری خواهند کرد تا اطمینان حاصل شود که نیازهای خانوادگی مختص شما در نظر گرفته شده است. ما همچنین به عنوان یکی از مؤلفه های خدمات مراقبت از کودک و والدین ، سرویس جدید خدمات مشاوره والدین را ارائه می دهیم. این سرویس با یک فرآیند پشتیبانی منحصر به فرد از راه دور برای توانمندسازی افرادی که اخیراً والدین شده اند یا در حال تبدیل شدن به آنها هستند با دانش و مهارت طراحی شده است.

**خدمات مشاوره حقوقی.** اگر با وضعیت حقوقی روبرو هستید و نمی دانید به کدام سمت باید بروید ، این سرویس مشاوره (اما نه نمایندگی قانونی) درمورد موضوعات مختلفی از جمله فرزندخواندگی ، سرپرستی ، ورشکستگی ، حضانت کودک ، شکایات مصرف کننده ، طلاق ، وصیت نامه و امانات ، و موارد دیگر را ارائه می دهد.

**خدمات مراقبت از سالمندان و خانواده.** ما متخصصان ارشد برای سالمندان داریم که می تواند یک به یک با شما کار کنند ، و ارزیابی فوری نیازها و پیگیری اطلاعات مختص شما را ارائه می دهند. متخصصان ما همچنین در صورت لزوم مستقیماً با فرد سالخورده صحبت خواهند کرد ، یا می توانند یک ارائه دهنده مستقل را برای انجام یک ارزیابی در خانه ترتیب دهند.

**خدمات مشاوره مالی.** تمرکز مشاوره مالی ارزیابی ، مشاوره کوتاه مدت و مراجعه در صورت لزوم است. مشاوره مالی را می توان از طریق مشاوره فردی ، ارائه گروهی از طریق تلفن یا مشاوره نامه الکترونیکی ارائه داد.

**اندوه و ضرر.** ناراحت شدن می تواند یک فرآیند بزرگ و پیچیده باشد. هر فرد واکنش متفاوتی نشان می دهد و غم و اندوه را با روشهای منحصر به فرد تجربه می کند. برنامه مربیگری اندوه و ضرر Homewood به شما کمک می کند تا با فراهم کردن پشتیبانی و منابع مربیگری ، فرایند اندوه را درک کنید و بتوانید در طیف وسیعی از احساسات و دشواریهایی که در هنگام مواجهه با ضرر قابل توجهی تجربه می کنید ، را مدیریت کنید. این برنامه برای کسانی که عزیزانشان را از دست داده اند و یا در حال تجربه اشکال دیگر از اندوه در زندگی از جمله از دست دادن شغل ، طلاق مشاوره یا پایان دادن به رابطه خود هستند مفید است.



## سرمایه های برای مسائل کاری

مسیر مشاوره در محل کار. این سرویس برای مواقعی است که شما به راهنمایی در مورد نحوه اداره و برخورد یک وضعیت کاری دشوار نیاز دارید. اگر مدیر هستید یا مسول رسیدگی به وضعیت متقاضی و یا رفتار غیرمعمول در محل کار ، یا می خواهید به یک کارمند مشکل دار کمک کنید ، شما می توانید تماس بگیرید و کمک بگیرید

اگر شما یک کارمند هستید که مشکلاتی را با یک همکار یا کارفرما تجربه می کنید ، مشاوره و پشتیبانی فقط یک تماس تلفنی از شما فاصله دارند.

خدمات مدیریت بحران. در صورت آسیب فیزیکی و یا حادثه منجر به جرح ، متخصصان آموزش دیده Homewood Health برای ارائه پشتیبانی در محل ، پیگیری و اطمینان حاصل کردن از انجام همه امور با توجه به شرایط موجود در دسترس هستند.



مشاوره  
راهنمایی  
پشتیبانی