

## O GSAP

### Zdroje pre Vás a Vašu rodinu

Váš Asistenčný program pre končiach študentov (GSAP) vám môže pomôcť podniknúť kroky na dosiahnutie optimálneho zdravia a pohody, či už ide o jednoduché rady ako na to, prehľad informácií alebo individuálne riadené zdroje a služby životného štýlu.

Asistenčný program GSAP bol navrhnutý s cieľom:

- Poskytnúť prístup zameraný na riešenie na základe kognitívnej behaviorálnej terapie.
- Poskytnúť okamžitú pomoc v čase krízy.
- Pomôcť vám vysporiadať sa s depresiami, úzkosťou, strachom, závislosťami alebo inými osobnými zdravotnými problémami.
- Podporiť vás v prelomových obdobiach životného cyklu (napr. manželstvo, úmrtie blízkej osoby)
- Pomôže vám vyriešiť problémy každodenného života a dosiahnuť lepšiu rovnováhu v živote.
- Zabrániť problémom, aby prerástli do abnormálnych rozmerov
- Poskytnúť podporu a poradenstvo pri dosahovaní vašich cieľov v oblasti zdravia a na dosiahnutie nových obzorov.

Služby Homewood Health™ sú k dispozícii 24 hodín denne, 7 dní v týždni, bez ohľadu na to, či pracujete alebo cestujete.

Môžete si zariadiť návštevu poradcu v čase a na pracovisku, ktoré vám vyhovujú, prípadne spolupracovať s poradcom online alebo telefonicky. Prekladateľské služby zariadime na vyžiadanie.

Ak potrebujete špecializované služby, Homewood Health vám pomôže pri hľadaní zdroja, ktorý vyhovuje vašim potrebám, poskytne vhodné následné kroky a činnosti a bude monitorovať váš pokrok a spokojnosť.

## Poradenstvo a pomoc

### Riešenie zložitých situácií

Vaše GSAP poskytuje dôverné, profesionálne a na riešenie zamerané poradenstvo, týkajúce sa širokého spektra osobných a rodinných problémov vrátane zvládania úzkosti a depresie, používania návykových látok, riešenia rodinných konfliktov, riešenia životnej rovnováhy a ďalších problémov.

Zdravotní odborníci z Homewood Health sú akreditovaní psychológovia, registrovaní sociálni pracovníci alebo registrovaní poradcovia na magisterskej úrovni, ktorí boli vybraní na základe svojich rozsiahlych skúseností s rôznymi psychologickými a zdravotnými problémami.

Homewood Health vynakladá maximálne úsilie na to, aby sa klienti spojili s klinickými lekármi na základe individuálnych potrieb v rozsiahlej klinickej sieti. Ak sa kedykoľvek domnievate, že váš klinický lekár nie je pre vás vhodný, odporúčame vám zavolať späť a požiadať o náhradného klinického lekára z našej siete.

**Rodinná mediácia.** Riešenie sporov v našich osobných vzťahoch niekedy vyžaduje nestranného sprostredkovateľa, ktorý povedie diskusiu a zaisťuje bezpečné a rešpektujúce prostredie. Naše sprostredkovateľské služby vám môžu pomôcť pri riešení problémov týkajúcich sa odlúčenia a rozvodu, rodičovstva alebo starostlivosti o starších ľudí a súrodencov.

**Poradenstvo zohľadňujúce kultúru a odlišnosť.** Ak je to možné, klienti sa spoja s klinickými lekármi, ktorí poznajú kultúrne odlišnosti. Máme tiež sieť schválených Starejších, duchovných liečiteľov a poskytovateľov služieb na podporu tých, pre ktorých sú tieto služby žiaduce. Klienti si môžu vybrať a požiadať o starších ľudí z komunity, ako im to vyhovuje.

## Kontakt

### Homewood Health

**780.428.7587**

**1.800.663.1142** (Anglicky)

**1.866.398.9505** (Francúzsky)

**1.888.384.9505 TTY** Problém so sluchom)

**604.689.1717** Medzinárodné volania (Call collect) **Homeweb.ca**

### U of A GSAP Administrátor

Služby ľudských zdrojov

**780.492.2249**

**sarah.lower@ualberta.ca**

**www.uab.ca/assist**

## Asistenčný program pre končiach študentov (GSAP)

### Predstavte si, že...

- ...ste plní optimizmu
- ...neobávate sa finančných problémov
- ...máte skutočné priateľstvá
- ...máte rád svoje skutočné ja
- ...vaša práca vás fascinuje a naplňuje
- ...ľahko zvládnete nástrahy rodičovstva
- ...time-manažment je váš najlepší priateľ
- ...máte perfektné komunikačné schopnosti
- ...každú noc sa dobre vyspíte
- ...máte energie na rozdávanie
- ...vyberáte si to správne jedlo
- ...dokážete sa zbaviť zlozvykov

© 2020 Homewood Health™ | Univ\_Alberta\_GSAP\_0820





## Zdroje pre riešenie problémov na pracovisku

**Problémy na pracovisku.** Táto služba je navrhnutá pre časy, keď potrebujete radu, ako zvládnuť ťažkú pracovnú situáciu. Ak ste manažérom alebo nadriadeným, ktorý rieši konfliktnú situáciu na pracovisku, nezvyčajné správanie alebo ak chcete pomôcť problémovému zamestnancovi, môžete okamžite zavolať a získať pomoc.

**Riešenie konfliktov.** Ak máte do činenia s ťažkou alebo stresujúcou situáciou na pracovisku, do ktorej je zahrnutý aj kolega, môžete získať odborné poradenstvo a koučing, ktorý vám umožní podniknúť konkrétne kroky s vysokou mierou diskretnosti.

**Služby krízového manažmentu.** V prípade traumy alebo viktimizácie sú k dispozícii vyškolení odborníci Homewood Health, ktorí poskytujú podporu na mieste, ako aj iniciujú následné opatrenia, aby sa zabezpečilo, že sa za daných okolností vykonajú všetky potrebné aktivity.



Poradenstvo  
Koučing  
Podpora

## Life Smart - Špecializované poradenské služby životného štýlu

### Riešenie pre dosiahnutie životnej rovnováhy

**Starostlivosť o deti a rodičovstvo.** Naši špecialisti v oblasti starostlivosti o deti a rodičovstvo budú s vami priamo spolupracovať, aby sa zaistilo zohľadnenie vašich jedinečných rodinných potrieb. Ako súčasť našich služieb v oblasti starostlivosti o deti a rodičovstva ponúkame aj novú Službu podpory rodičov. Táto služba poskytuje tým, ktorí sa nedávno stali alebo sa chystajú stať rodičmi, jedinečný proces podpory v teréne, ktorého cieľom je posilniť rodičovské vedomosti a zručnosti.

**Starostlivosť o seniorov a rodinných príslušníkov.** Máme odborníkov aj pre starostlivosť o starších ľudí, ktorí s vami pracujú systémom jeden na jedného, poskytujeme okamžité posúdenie potrieb a následné kroky s informáciami na mieru. Naši špecialisti budú v prípade potreby hovoriť priamo so seniorom alebo môžu zariadiť nezávislého poskytovateľa, aby vykonal hodnotenie v domácom prostredí.

**Služby právneho poradenstva.** Ak čelíte právnej situácii a nevíete, kam sa obrátiť, táto služba poskytuje poradenstvo (ale nie právne zastúpenie) v rôznych záležitostiach vrátane adopcie / opatrovníctva, bankrotu, starostlivosti o deti, sťažností spotrebiteľov, rozvodu, závetov, vôle a ďalších.

**Služby finančného poradenstva.** Finančné poradenstvo sa zameriava na hodnotenie, krátkodobé konzultácie a odporúčania, ak je to potrebné. Finančné poradenstvo sa môže poskytovať prostredníctvom individuálneho poradenstva, skupinových prezentácií dostupných telefonicky alebo e-mailom.

**Strata a úmrtie blízkeho.** Smútok môže byť náročný a vyčerpávajúci proces. Každý z nás reaguje inak a jedinečným spôsobom prežíva smútok a stratu. Program koučingu pri smútku a strate Homewood vám pomáha porozumieť procesu smútenia tým, že vám poskytuje podporu a zdroje týkajúce sa koučingu, ktoré vám pomôžu zvládnuť celý rad emócií a ťažkostí, s ktorými sa človek stretáva pri strate blízkeho. Tento program je užitočný pre tých, ktorí stratili milovaného človeka alebo zažívajú iné formy straty v živote. Poradenstvo vrátane straty zamestnania, rozvodu alebo ukončenia vzťahu.

### Kariérne poradenské služby

**Kariérny koučing.** Tieto služby vám pomôžu identifikovať a vyjadriť svoje zručnosti, schopnosti, hodnoty, osobnostné črty a záujmy súvisiace s vašou kariérou. V závislosti od individuálnych potrieb môžete získať aj koučing týkajúci sa: riešenia konfliktov, riadenia zmien, riadenia času, zvládania stresu, rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom a budovaním spolupráce so spolupracovníkmi.

**Podpora zamestnancov pracujúcich na zmeny.** Podpora zamestnancov pracujúcich na zmeny. Práca na zmeny môže zaťažiť vaše zdravie, pohodu, rodinný a spoločenský život. Špecialisti v Homewood Health vám môžu pomôcť, ak bojujete s tým, aby sa pracovné zmeny stali súčasťou vášho zdravého a obohacujúceho osobného a pracovného života.

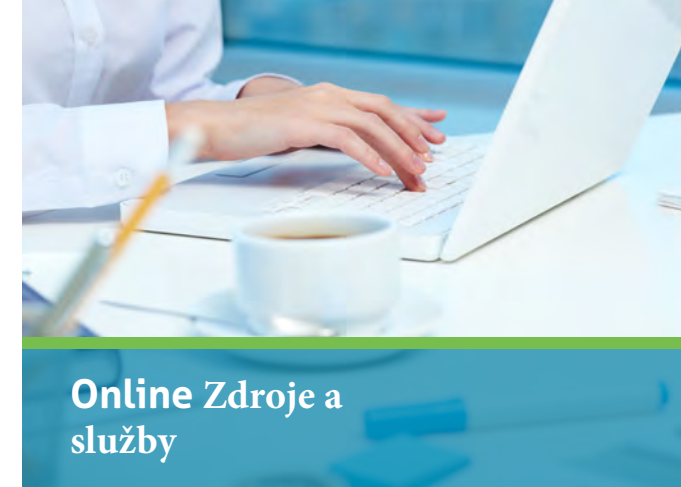
### Health Smart Poradenské služby

**Výživové poradenstvo.** Naše nutričné poradenstvo pokrýva celý rad tém, ktoré vám môžu pomôcť zmeniť správanie súvisiace s výživou, odpovedať na otázky a zvládnuť problémy s výživou. Najnovšie informácie o výžive sa dajú pretaviť do praktických stratégií, rád o zdravom stravovaní a nástrojov, ktoré môžete použiť aj vy sami.

**Program na odvykanie od fajčenia.** Homewood Health ponúka jeden z najintenzívnejších dostupných intervenčných programov závislosti od tabaku. Program, ktorý je založený na overených metódach správania, je navrhnutý tak, aby riešil všetky aspekty fajčenia vrátane fyzickej závislosti (t. j. od nikotínu), ako aj psychologické závislosti (t. j. návyk na fajčenie a túžba fajčiť).

**Naskočte na wellness vlnu.** Jedná sa o program vo vašom tempe, ktorý ponúka komplexný prístup k cieľnému úbytku hmotnosti a zmene celkového správania. Získate koučing v oblasti výživy, podrobný návod na zmenu správania a konzultáciu na tému fitness a chudnutie.

**Fitness Konzultácie.** Chcete si vytvoriť osobný kondičný program, ktorý vyhovuje vašim zdravotným potrebám a životnému štýlu? Asistenčný program ponúka až dve hodinové konzultácie s certifikovaným osobným trénerom.



## Online Zdroje a služby

**E-learningové kurzy.** Homewood Health ponúka 20 samostatných, dôverných a interaktívnych online kurzov. Každý dôverný e-learningový kurz je zameraný na jednotlivca ako individualitu a tvoria ho rôzne informácie, kvízy a cvičenia, ktoré sa dajú aj vytlačiť. Niektoré obsahujú interaktívne príručky na plánovanie činností, ktoré je možné takisto vytlačiť a prispôsobiť tak, aby vám umožnili stanoviť si vlastné scenáre a ciele.

### Zdroje informácií pre starostlivosť o deti a seniorov.

Tento nástroj vám umožňuje vykonávať vlastné prispôbené vyhľadávania zadaním osobných špecifických požiadaviek. Môžete vyhľadávať starostlivosť o deti, domácu starostlivosť, starostlivosť počas dovolenky, služby pre deti a starostlivosť o deti, školy, denné tábory, nočné tábory a pobytové zariadenia pre deti so špeciálnymi potrebami, nutričné hodnoty, akčné plány, plánovanie menu a programy na dodanie odvahy.

**i-Volve: Online CBT.** i-Volve je online liečebný program zameraný na liečbu depresie a úzkosti, ktorý využíva osvedčený postup liečby, kognitívnu behaviorálnu terapiu (CBT) a absolvujete ho vlastným tempom.

Tento inovatívny liečebný program vás prevedie cvičeniami, ktoré skúmajú a testujú, ako interpretujete a vnímate stimuláciu zvonku. Tieto informácie vám pomôžu zmeniť a adaptovať spôsoby, ako premýšľate, cítite a reagujete v rôznych situáciách. i-Volve vám pomôže identifikovať, pochopiť a prekonať vaše úzkostné a / alebo depresívne myšlienky, správanie a emócie.

**Homeweb** K službe Homeweb máte prístup prostredníctvom telefónu, tabletu alebo počítača. Domovská stránka vám ponúka možnosť vytvoriť individuálny profil, dostávať odporúčania týkajúce sa prispôbeného obsahu a získať prístup k mnohým užitočným zdrojom - vrátane elektronických kurzov, článkov, hodnotení, poradenstva a podpory. Môžete si tiež plánovať stretnutia využitím systému Homeweb pomocou služby Homechat. Porozprávajte sa s poradcami Homewood, ktorí vám odpovedia na všetky vaše otázky.