

Informácie o programe GSAP

Prostriedky pre vás aj vašu rodinu

Program GSAP vám môže pomôcť podniknúť kroky na dosiahnutie optimálneho zdravia a pohody, napríklad jednoduchými radami a postupmi, poradenstvom, informačnými listami alebo aj zdrojmi orientovanými na vašu vlastnú potrebu či službami orientovanými na životný štýl.

Program pomoci pre absolventov vysokých škôl (GSAP) bol navrhnutý tak, aby:

- poskytoval kognitívny behaviorálny terapeutický prístup so zameraním na hľadanie riešenia,
- poskytoval okamžitú pomoc v krízových okamihoch,
- pomáhal riešiť depresiu, úzkosť, obavy, závislosti alebo iné osobné zdravotné problémy,
- poskytoval podporu pri prechode životnými etapami (ako sú napríklad manželstvo, kariérna zmena, trúchlenie),
- pomáhal zvládnuť každodenné problémy a udržať rovnováhu medzi viacerými životnými rolami,
- zabraňoval tomu, aby sa problémy stali neúnosnými,
- poskytoval podporu a poradenstvo pri dosahovaní zdravotných cieľov a nadobúdaní nových rozmerov pohody.

Bez ohľadu na to, kde študujete alebo kam cestujete, služby Homewood Health sú vám k dispozícii 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Môžete si dohodnúť stretnutie s poradcom kedykoľvek a v ktoromkoľvek sídle tejto organizácie, ktoré vám vyhovuje, prípadne môžete s poradcom spolupracovať online alebo telefonicky. Dostupná je aj možnosť prekladateľských služieb.

Homewood Health vám pomôže v hľadaní prostriedkov, ktoré spĺňajú vaše potreby, poskytne vám vhodné následné opatrenia a bude monitorovať váš pokrok a vašu spokojnosť.

Poradenstvo a konzultácie

Prostriedky pre náročné situácie

Program GSAP poskytuje dôverné, profesionálne a na riešenie zamerané poradenstvo pri rôznych osobných problémoch vrátane zvládania úzkosti a depresie, kontrolovania užívania návykových látok, riešenia rodinných konfliktov, zavedenia rovnováhy medzi životnými rolami atď.

Zdravotnícki profesionáli z organizácie Homewood Health sú registrovaní psychológovia alebo vyštudovaní, registrovaní poradcovia, ktorých si táto organizácia vybrala na základe ich rozsiahlych skúseností s riešením rozličných psychologických a zdravotných problémov.

Homewood Health vynakladá maximálne úsilie na to, aby boli klientom v rámci rozsiahlej klinickej siete priradení klinickí odborníci podľa rôznych potrieb klientov. Ak budete mať pocit, že váš klinický odborník nie je pre vás vhodný, môžete nám kedykoľvek zavolať a vyžiadať si iného odborníka v rámci našej siete.

Rodinná mediácia. Pri riešení sporov v našich osobných vzťahoch je občas potrebný nestranný sprostredkovateľ, ktorý bude viesť diskusie a zabezpečí bezpečné a úctivé prostredie. Naše mediačné služby vám môžu poskytnúť pomoc pri odlúčení a rozvode, problémoch so starostlivosťou o deti a seniorov, ako aj pri problémoch vo vzťahoch medzi súrodencami.

Poradenstvo berúce ohľad na kultúrne aspekty a služby pre pôvodné obyvateľstvo. Vždy, keď je to možné, budú klientom priradení klinickí odborníci, ktorí citlivo pristupujú k otázkam rozdielnosti kultúr. Disponujeme tiež sieťou schválených staršínov, duchovných liečiteľov a služieb pre pôvodné obyvateľstvo, ktoré pomáhajú tým, ktorým sú tieto služby určené. Klienti si môžu na svoje vlastné želanie vybrať a vyžiadať staršínov z komunity, ktorá im vyhovuje.

Prístup

Homewood Health

780 428-7587

1 800 663-1142 (angličtina)

1 866 398-9505 (francúzština)

Režim textového telefónu 1 888 384-9505

(pre osoby so sluchovým postihnutím)

Medzinárodné volania 604 689-1717

(hovor na účet volaného)

Homeweb.ca

Administrátor programu GSAP pre ľudské zdroje, zdravie, bezpečnosť a prostredie

Univerzity v Arizone

780 492-2249

sarah.flower@ualberta.ca

www.uab.ca/assist

Program pomoci pre absolventov vysokých škôl (GSAP)



Predstavte si, že...

- ...ste naplnení optimizmom.
- ...ste oslobodení od finančných starostí.
- ...prežívate obohacujúce vzťahy.
- ...zažívate pozitívnu sebaúctu.
- ...máte pocit zapálenia pre svoju kariéru.
- ...máte vynikajúce rodičovské schopnosti.
- ...získavate zručnosti časového manažmentu.
- ...zlepšujete komunikáciu.
- ...počas nočného spánku si dobre oddýchnete.
- ...máte dostatok energie.
- ...viete, ako si máte vybrať správne potraviny.
- ...zmeníte svoje zlé návyky.



UNIVERSITY
OF ALBERTA



Homewood
Health



Prostriedky na pomoc s problémami v práci

Linka pomoci pri problémoch na pracovisku. Táto služba je navrhnutá tak, aby vám pomohla v časoch, keď potrebujete poradiť s tým, ako si máte poradiť s náročnou situáciou na pracovisku. Ak ste manažér alebo vedúci pracovník, ktorý čelí konfliktnnej situácii na pracovisku, nezvyčajnému správaniu, alebo ak hľadáte pomoc pre člena personálu, ktorý má starosti, zavolajte nám a my vám ihneď pomôžeme.

Ak ste členom personálu a máte problémy s kolegom alebo vedúcim pracovníkom, stačí zavolať a my vám ochotne poskytneme poradenstvo a podporu.

Služby krízového manažmentu. V traumatických situáciách alebo v prípade viktimizácie sú vám k dispozícii vyškolení profesionáli organizácie Homewood Health, ktorí poskytnú pomoc priamo na mieste a následné opatrenia, aby boli vykonané všetky možné kroky za daných okolností.

Life Smart – poradenské služby v oblasti životného štýlu a špecializácie

Riešenia pre rovnováhu v živote

Služby zamerané na starostlivosť o deti a rodičovstvo. Naši odborníci na starostlivosť o deti a rodičovstvo budú pracovať priamo s vami tak, aby boli zohľadnené jedinečné potreby vašej rodiny. Ako súčasť našich služieb zameraných na starostlivosť o deti a rodičovstvo vám tiež ponúkame službu pomoci novým rodičom. Táto služba poskytuje osobám, ktoré sa nedávno prvýkrát stali alebo sa ešte len stanú rodičmi, jedinečný proces priamej podpory, ktorý tieto osoby obohatí vedomosťami a zručnosťami.

Služby zamerané na starostlivosť o seniorov a rodinu. Členmi nášho personálu sú odborníci na starostlivosť o seniorov, ktorí budú spolupracovať priamo s vami a poskytnú vám bezprostredné hodnotenie potrieb a následných opatrení vrátane prispôsobených informácií. Naši odborníci sa v prípade potreby porozprávajú aj priamo s konkrétnym seniorom, prípadne môžu zabezpečiť nezávislého poskytovateľa služieb, ktorý vykoná posúdenie v domácnosti.

Služby právneho poradenstva. Ak ste sa ocitli v právnej situácii a neviete, na koho by ste sa mohli obrátiť, táto služba vám poskytne poradenstvo (nie však právne zastupovanie) pri mnohých problémoch vrátane adopcie/opatrovnictva, bankrotu, zverenia dieťaťa do starostlivosti, spotrebiteľských sťažností, rozvodu, závetov a zvereneckých fondov, ako aj v mnohých ďalších oblastiach.

Služba finančného poradenstva. Hlavným zameraním finančného poradenstva je hodnotenie, krátkodobá konzultácia a v prípade potreby aj odporúčanie. Finančné poradenstvo je možné poskytnúť prostredníctvom individuálneho poradenstva či skupinových prezentácií. Táto služba je tiež dostupná telefonicky a/alebo e-mailom.

Zármatok a strata blízkej osoby. Zármatok a strata blízkej osoby je program pre tých, ktorí stratili svoju milovanú osobu alebo sa trápia nad akoukoľvek stratou vo svojom živote.

Riešenia stresu Program Riešenia stresu organizácie Homewood ponúka techniky a cvičenia na zvládanie stresu, pomocou ktorých je možné znížiť napätie a udržať si pocit usporiadanosti, zdravia, šťastia a vitality. Tento program vám tiež predstaví spôsoby nasmerovania svojho myslenia a pocitov na ovplyvnenie vlastnej nálady a správania.



Kariérne poradenské služby

Kariérny koučing. Tieto služby vám pomôžu identifikovať a zvýrazniť vaše zručnosti, schopnosti, hodnoty, osobnostné charakteristiky a potreby súvisiace s vašou kariérou. V závislosti od individuálnej potreby môžete získať aj koučing zameraný na riešenie konfliktov, manažment zmien, časový manažment, zvládanie stresu, dosahovanie rovnováhy medzi prácou a súkromným životom či na budovanie spolupráce s kolegami.

Služby podpory zmenových pracovníkov. Práca na zmeny môže zaťažiť vaše zdravie, ovplyvniť vašu pohodu, ako aj rodinný a spoločenský život. Odborníci z organizácie Homewood Health vám dokážu pomôcť, ak máte problémy začleniť pracovné zmeny do svojho zdravého a obohacujúceho osobného a pracovného života.

Služby inteligentného koučingu v oblasti zdravia

Výživové poradenstvo. Naše služby výživového poradenstva zahŕňajú celé spektrum tém a pomôžu vám zmeniť váš prístup k stravovaniu, nájsť odpovede na otázky a poradiť si s výzvami v oblasti výživy. Najnovšie informácie z oblasti výživy je možné pretransformovať do praktických stratégií, poradenstva pre zdravé stravovanie a nástrojov, ktoré môžete použiť.

Program na odvykanie od fajčenia. Homewood Health ponúka jeden z najintenzívnejších dostupných intervenčných programov na potlačenie závislosti od tabaku. Tento program je založený na osvedčených behaviorálnych metódach a je určený na riešenie všetkých aspektov fajčenia vrátane fyzickej závislosti (napr. pri nikotíne), ako aj psychologickkej závislosti (ako sú fajčiarske zvyky a túžba fajčiť).

Naštartujte svoj zdravý životný štýl. Tento program je zameraný na vlastné potreby klientov a ponúka komplexný prístup k chudnutiu a zmene správania. Získate koučing v oblasti výživy, podrobné postupy na zmenu správania, ako aj konzultácie orientované na fitness a chudnutie.

Konzultácie v oblasti fitness. Chcete si zostaviť svoj vlastný fitness program, ktorý bude vyhovovať vašim zdravotným potrebám a vášmu životnému štýlu? Asistenčný program vám ponúka dvojhodinovú konzultáciu s certifikovaným osobným trénerom.



Online zdroje a služby

Homewood Pathfinder: Homewood Pathfinder je vylepšený, pokrokový používateľský nástroj portálu Homeweb, ktorý zosúladí váš dôvod na prístup k programu, závažnosť vášho problému, úroveň rizika a vaše preferencie v oblasti starostlivosti tak, aby ste si mohli v správny čas vybrať správnu službu alebo prostriedok GSAP.

Prístup k nástroju Pathfinder získate na adrese Homeweb.ca pomocou svojho telefónu, tabletu alebo počítača. Homeweb vám ponúka možnosť vytvoriť si svoj individuálny profil, prijímať odporúčania s prispôbeným obsahom a získať prístup k množstvu užitočných zdrojov – vrátane elektronických kurzov, článkov, hodnotení, poradenstva a podpory.

Vyhľadávače zdrojov pre rodiny v oblasti starostlivosti o deti a seniorov. Tento nástroj vám umožní vykonávať vlastné prispôbené vyhľadávania zadáním konkrétnych požiadaviek. Môžete vyhľadávať služby dennej starostlivosti, domácej starostlivosti, náhradnej starostlivosti, služby pre deti a starostlivosti o deti, školy, denné tábory, tábory s prenocovaním, ako aj ubytovacie zariadenia pre deti s osobitnými potrebami, hodnotenia v oblasti výživy, akčné plány, plánovanie jedálneho lístka a povzbudenie.

Sentio: internetová kognitívna behaviorálna terapia Sentio je internetový program kognitívnej behaviorálnej terapie (iCBT) organizácie Homewood. Program iCBT sa osvedčil ako efektívny terapeutický prostriedok pri miernej až stredne ťažkej depresii, úzkosti a iných psychologických problémoch súvisiacich s duševným zdravím.

Program Sentio obsahuje viac ako 20 terapeutických cieľov plus ohromné množstvo nástrojov a prostriedkov, ktoré môžu pomôcť zmeniť vaše vzory správania a zlepšiť vašu náladu.

Kurzy elektronického vzdelávania. Homewood Health ponúka 20 samostatných, dôverných a interaktívnych online kurzov. Každý dôverný kurz elektronického vzdelávania je orientovaný na vaše vlastné potreby a predstaví vám informácie, kvízy a cvičenia s možnosťou tlače. Niektoré z týchto kurzov obsahujú interaktívne postupy akčného plánovania s možnosťou tlače, ktoré si môžete prispôbiť tak, aby zahŕňali vaše vlastné scenáre a ciele.

