

Capacitación sobre salud

Un servicio gratuito y confidencial que le ofrece tiempo dedicado para tomar el control de su salud y enfocarse en lo más importante para usted.



Cuando se trata de su salud, no tiene que manejarla solo. Nuestro programa de asesoría en salud brinda apoyo a cualquier persona que esté trabajando para mejorar su salud, ya sea que recién esté comenzando, volviendo a encarrilarse, lidiando con un nuevo diagnóstico o buscando fortalecer los hábitos que ya tiene.

Qué esperar

- Llamadas de 30 minutos con un asesor dedicado, programadas en horarios que le convengan.
- Tiempo dedicado para concentrarse en su bienestar, incluso cuando la vida se sienta ajetreada.
- Orientación clara para ayudarlo a establecer prioridades y elegir sus próximos pasos.
- Un compañero que apoya su responsabilidad sin presión.
- Un espacio sin prejuicios para hablar sobre objetivos y decisiones.
- Motivación y perspectiva cuando el progreso se siente lento o incierto.
- Motivación genuina que celebra su crecimiento, tanto grande como pequeño.

Quién puede participar

Tanto el profesorado y el personal elegibles para beneficios como los cónyuges inscritos en el Plan de Salud de OSU pueden acceder a los servicios de capacitación sobre salud. La participación es completamente voluntaria, con la flexibilidad de pausar o detenerse en cualquier momento. Usted decide la frecuencia con la que se reúne y el nivel de apoyo que mejor se adapte a sus necesidades.

Cómo empezar

Envíe un correo electrónico a [healthcoach.osuhealthplan@osumc.edu](mailto:osuhealthplan@osumc.edu) e incluya su nombre completo, número de teléfono y algunas fechas y horarios que le convengan para una llamada telefónica de 30 minutos.

La capacitación sobre salud se ofrece de lunes a jueves de 7:30 a. m. a 7:30 p. m. y los viernes de 8:30 a. m. a 4:30 p. m.



¡Y recuerde que puede ganar puntos de Su Plan para la Salud (YP4H) mientras trabaja con su asesor de salud! Reciba 500 puntos por cada 4 llamadas, hasta un máximo de ocho (8) llamadas al año.