



Assistance dédiée pour naviguer les transitions de la vie

Johnson & Johnson engage **Spring Health** pour vous fournir des soins et des ressources personnalisés, afin de vous aider à relever les défis de la vie, y compris la perte ou la retraite. **Inscrivez-vous à Spring Health avant votre dernière journée, pour préparer votre transition avec Johnson & Johnson.**

Spring Health peut soutenir votre santé mentale grâce à un accès facile à :

Thérapie et coaching gratuits

Obtenez de l'aide lorsque cela vous convient. Chaque membre bénéficie de 6 séances de thérapie gratuites et de 6 séances de coaching par an.

Soins personnalisés

Effectuez une courte évaluation en ligne et obtenez des recommandations de soins pour répondre à vos besoins immédiats et à vos objectifs à long terme.

Conseils dédiés

Votre Navigateur de soins peut vous guider tout au long de votre plan de soins, vous aider à trouver le bon thérapeute et vous apporter son soutien quand vous en avez besoin.

Divers fournisseurs

Choisissez un thérapeute expérimenté avec lequel vous vous sentez à l'aise. Parcourez les recommandations ou effectuez une recherche par spécialité, sexe, origine ethnique ou langue.

Exercices de bien-être

Moments est un répertoire d'exercices autoguidés qui peut vous aider à gérer le stress, calmer l'anxiété, combattre le burnout, améliorer le sommeil et être plus conscient.

Services travail-vie personnelle

Accédez à des conseils d'experts et à des ressources pour gérer les questions juridiques ou financières, la garde d'enfants, les voyages et bien plus encore.



En savoir plus et commencer:

jnj.springhealth.com

Application mobile Spring Health

Code de vie professionnelle : jnj

Communiquez avec Spring Health:

springhealth.com/support

1-855-673-1194

Soutien de crise : 24/7 (appuyez sur 2)

Lundi-Vendredi 9am-5pm heure locale

Spring Health est disponible gratuitement pour vous et votre conjoint/partenaire domestique, les personnes à charge de plus de 8 ans et les membres de votre foyer pendant les **90 jours suivant votre dernier jour chez Johnson & Johnson, à condition que vous ayez créé votre compte avant votre date de séparation.**

Les soins que vous recevez chez Spring Health sont privés et confidentiels.