

GET TO KNOW YOUR

# Employee Assistance Program



Your Employee Assistance Program (EAP) offers a variety of resources designed to improve wellness, enhance organizational performance, and improve financial outcomes. EAP services are designed to help employees and family members resolve a wide range of issues to restore both personal and professional effectiveness. Services are free, confidential, and available to you and your household family members.

## EAP SERVICES & RESOURCES



### AVAILABLE 24 HOURS A DAY, 7 DAYS A WEEK

Toll-Free Phone: 1.833.539.7285 | EAP Website: <https://sowi.mylifeexpert.com>  
Company Code: SOWI



### COUNSELING & SUPPORT

Whether you are dealing with stress, anxiety, depression, relationship issues, substance abuse issues, or work issues, call for immediate support. The EAP can also provide referrals for in-person, phone, or video counseling sessions with a highly qualified counselor. You, and your household family members, are eligible for up to six free confidential counseling sessions.



### ONLINE TOOLS & RESOURCES

The EAP website at [sowi.mylifeexpert.com](https://sowi.mylifeexpert.com) is your online resource, available when you need it. The website provides you and your family with tools and information to address life's pressing concerns. You will find webinars, self-assessments, soft skills trainings, podcasts, articles, and more. Additionally, you can access calculators, childcare and eldercare resources, download legal and financial forms, and more.



### MANAGEMENT & ORGANIZATIONAL SERVICES

The EAP's Management Service Team (MST) provides unlimited, confidential telephonic consultations to leadership to help develop solutions to complex individual and team issues. MST offers guidance on ways that reduce conflict, increase productivity, decrease attendance issues, and address personal issues that may affect one's work performance. Additionally, your EAP can support and provide guidance for a workplace trauma or other critical incidents that impact the workplace. These services are available 24/7.



### LEGAL SERVICES

Legal concerns can be stressful, costly and often result in lost work time. Reach out to the EAP for a referral for a free 30-minute consultation with a lawyer for any issue (excluding work related issues). After the 30-minutes, you will receive a 25% discount for additional time and services. General legal information and forms, including a simple will form, can be found at [sowi.mylifeexpert.com](https://sowi.mylifeexpert.com).



### FINANCIAL SERVICES

Sometimes we don't know where to start when we are having financial issues or just have questions. Contact the EAP for a free 30-minute phone consultation with a financial expert. Additional information on budgeting, debt management and getting ready for retirement can be found at [sowi.mylifeexpert.com](https://sowi.mylifeexpert.com).



### WORK/LIFE SUPPORT & REFERRAL SERVICES

Let us do the leg work when it comes to researching fitness centers, colleges, adoption services, relocation services, volunteer opportunities, pet care, entertainment, doctors, home repair services, and so much more. Your time is too valuable; our research team is standing by to do the work for you.

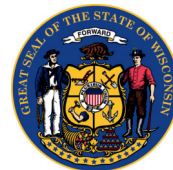


### CAREGIVER SUPPORT SERVICES

Are you looking for childcare, summer camps, afterschool activities, or back-up care? Need help finding referrals for assisted living facilities or in-home care for an older parent? We can help. Reach out to speak to one of our Child or Elder Specialists, available 24/7. In addition to referrals, they can offer expert advice and guidance tailored to your area of need.



Scan this QR Code to go directly to the website



Administered by



CONOZCA SU

# Programa de Ayuda al Empleado



Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) ofrece una variedad de recursos diseñados para mejorar el bienestar general, promover el desempeño laboral y optimizar resultados financieros. Los servicios de EAP están diseñados para ayudar a los empleados y familiares a resolver una amplia gama de problemas para restaurar la eficacia personal y profesional. Los servicios son libres de costo, confidenciales y están disponibles para usted y los miembros de su familia.

## SERVICIOS & RECURSOS DE EAP



### DISPONIBLE LAS 24 HORAS DEL DÍA, 7 DÍAS A LA SEMANA

Numero de Teléfono libre de Costo: 1.833.539.7285 | EAP Sitio Web: <https://sowi.mylifeexpert.com>  
Código de Compañía: SOWI



### CONSEJERÍA Y APOYO

Ya sea que usted esté lidiando con estrés, ansiedad, depresión, problemas con relaciones personales, problemas de abuso de sustancias controladas o problemas laborales, llámenos para ayuda inmediata. El EAP también puede proveer referidos para sesiones de consejería en persona, por teléfono o por vídeo con un consejero altamente calificado. Usted y los miembros de su familia son elegibles para recibir hasta seis sesiones gratuitas de consejería confidencial.



### HERRAMIENTAS Y RECURSOS EN LÍNEA

El sitio web de EAP [sowi.mylifeexpert.com](https://sowi.mylifeexpert.com) es su recurso en línea, disponible cuando usted lo necesita. El sitio web le provee a usted y a su familia herramientas e información para lidiar con las preocupaciones de la vida. Usted encontrará seminarios web, autoevaluaciones, adiestramientos de habilidades interpersonales, podcasts, artículos y más. Además, podrá tener acceso a calculadoras, recursos de cuidado de niños y ancianos, descargar formularios legales y financieros, y más.



### SERVICIOS DE GERENCIA & ORGANIZACIÓN

El Equipo de Servicio de Gerencia (MST) de EAP ofrece consultas telefónicas ilimitadas y confidenciales a los líderes/gerencia para ayudar a desarrollar soluciones a problemas complejos específicos y de equipo. MST ofrece orientación sobre maneras para reducir los conflictos, aumentar la productividad, disminuir los problemas de asistencia y abordar problemas personales que pueden afectar el desempeño laboral. Además, su EAP puede apoyar y brindar orientación en caso de un trauma en el lugar de trabajo u otros incidentes críticos que afecten el lugar de trabajo. Estos servicios están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.



### SERVICIOS LEGALES

Las preocupaciones legales pueden ser estresantes, costosas y, a menudo, resultan en una pérdida de tiempo de trabajo. Comuníquese con el EAP para obtener un referido para una consulta gratuita de 30 minutos con un abogado para cualquier problema (excluyendo problemas relacionados con el trabajo). Después de los 30 minutos, usted recibirá un 25% de descuento por tiempo y servicios adicionales. Usted puede encontrar información legal general y formularios, incluyendo un formulario de testamento simple, en [sowi.mylifeexpert.com](https://sowi.mylifeexpert.com).



### SERVICIOS FINANCIEROS

A veces no sabemos por dónde empezar cuando tenemos preguntas y/o problemas financieros. Comuníquese con el EAP para una consulta telefónica gratuita de 30 minutos con un experto financiero. Además, puede encontrar información adicional sobre presupuestos, manejo de deudas y preparación para la jubilación en [sowi.mylifeexpert.com](https://sowi.mylifeexpert.com).



### APOYO PARA PROBLEMAS CON VIDA/TRABAJO & SERVICIOS DE REFERIDO

Permítanos ayudarlo con la búsqueda de gimnasios, universidades, servicios de adopción, servicios de reubicación, oportunidades de voluntariado, cuidado de mascotas, entretenimiento, médicos, servicios de reparación de viviendas y mucho más. Su tiempo es muy valioso; nuestro equipo está listo para hacer el trabajo por usted.

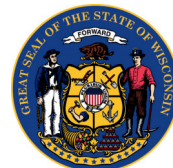


### SERVICIOS DE APOYO PARA EL CUIDADOR

¿Está buscando cuidado de niños, campamentos de verano, actividades extracurriculares u otra alternativa de cuidado? ¿Necesita ayuda para encontrar referidos para centros de vida asistida o cuidado en el hogar para un envejeciente? Nosotros podemos ayudar. Comuníquese con uno de nuestros especialistas en niños o envejecientes, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Además de los referidos, nuestros especialistas pueden ofrecer asesoramiento y orientación basado en sus necesidades personales.



Escanee este código QR para ir directamente al sitio web de EAP.



Administrado por

