

Spring Health. Prestations de bien-être mental pour toute votre famille.

Adobe s'associe à Spring Health en vue de fournir un système personnalisé de soins et des ressources pour vous aider à surmonter les difficultés de la vie.



Spring Health peut vous aider, vous et votre famille, à préserver votre bien-être mental en vous permettant d'accéder facilement à :

12 sessions de thérapie gratuites

Vous, votre conjoint ou partenaire domestique et vos personnes à charge pouvez bénéficier de 12 sessions de thérapie gratuites par année civile à partir de 2025.

Un accompagnement dédié

Votre Care Navigator peut vous aider à trouver le bon thérapeute, fixer des rendez-vous avec vous, vous donner des conseils et vous offrir un soutien émotionnel tout au long du parcours.

Accès rapide

Prenez rendez-vous directement sur notre plateforme et consultez un prestataire dans les deux jours, y compris le week-end et le soir.

Exercices favorisant votre bien-être

« Moments » est une bibliothèque d'exercices autoguidés qui peuvent vous aider à gérer votre stress, à calmer votre anxiété, à surmonter un burn-out, à améliorer votre sommeil et à être davantage ancré(e) dans le présent.

Réseau diversifié

Trouvez un thérapeute à même de vous comprendre en filtrant selon la spécialité, le sexe, l'origine ethnique, la langue et plus encore.

Ressources pour atteindre l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle

Vous et votre famille avez accès à des ressources gratuites pour atteindre l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle, y compris une assistance juridique, des services financiers, des ressources pour les voyages et bien plus encore.

Comment vous inscrire :

[Adobe.springhealth.com](https://adobe.springhealth.com)

Code Work-Life : adobe



Contactez Spring Health

Envoyez un e-mail à

careteam@springhealth.com

ou appelez le numéro de téléphone

Spring Health de votre pays.

Spring Health est accessible gratuitement à tous les employés d'Adobe, ainsi qu'à leurs conjoints ou partenaires domestiques et à leurs personnes à charge.

Les soins prodigués dans le cadre de Spring Health sont privés et confidentiels.