

COPING WITH STRESS

Too much stress can become a noticeable problem in your life in a number of ways. There are many things you can do to reduce the amount of stress you feel and improve overall physical and emotional health.

10 TIPS TO DEAL WITH STRESS:

- Identify the causes
- Talk to someone
- Practice relaxation techniques
- Keep a journal
- Laugh and learn from mistakes
- Manage your time
- Get enough sleep
- Spend time doing things you enjoy
- Avoid nicotine
- Exercise

If stress cannot be managed through coping strategies, consider talking to a mental health professional who can help you understand what you are experiencing and provide you additional coping tools.



CONNECT WITH RESOURCES

Resources and assistance are available to all Mauser Packing Solutions employees and members of their household through our benefit programs.*

U.S.: THE HARTFORD: Enhanced Ability Assist® - Employee Assistance Program (EAP)
Call toll free [1-800-327-1850](tel:1-800-327-1850) or visit www.guidanceresources.com.

Canada: Manulife – Homewood Health/Santé: Resilience® Employee and Family Assistance Program (EFAP)
Call toll free [1-866-644-0326](tel:1-866-644-0326) or visit www.manulife.ca.

*Resources and assistance available regardless of enrollment in healthcare benefits.

AFRONTAR EL ESTRÉS

Demasiado estrés puede convertirse en un problema notable en su vida de varias maneras. Hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir la cantidad de estrés que siente y mejorar su salud física y emocional en general.

10 CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS:

- Identificar las causas
- Hablar con alguien
- Practicar técnicas de relajación
- Llevar un diario
- Reírse y aprender de los errores
- Administrar su tiempo
- Dormir lo suficiente
- Pasar tiempo haciendo cosas que disfruta
- Evitar la nicotina
- Hacer ejercicio

Si el estrés no se puede manejar a través de las estrategias de afrontamiento, plantéese hablar con un profesional de la salud mental que pueda ayudarle a comprender lo que está experimentando y proporcionarle herramientas adicionales para afrontarlo.



CONECTE CON RECURSOS

Hay disponibles recursos y asistencia de Mauser Packaging Solutions para todos los empleados y miembros de su hogar a través de nuestros programas de beneficios.*

EE.UU.: THE HARTFORD: Enhanced Ability Assist® - Programa de Asistencia a Empleados (EAP)
Llame gratis al [1-800-327-1850](tel:1-800-327-1850) o visite www.guidanceresources.com.

Canadá: Manulife – Homewood Health/Santé: Resilience® Programa de Asistencia a Empleados y Familias (EFAP)
Llame gratis al [1-866-644-0326](tel:1-866-644-0326) o visite www.manulife.ca.

*Recursos y asistencia disponibles independientemente de la inscripción en los beneficios de atención médica.

GÉRER LE STRESS

Un stress excessif peut devenir un problème visible dans votre vie, et ce, de diverses façons. Vous pouvez prendre plusieurs mesures pour réduire le niveau de stress que vous ressentez et améliorer votre santé physique et émotionnelle globale.

10 CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS :

- Déterminer la cause
- Parler à quelqu'un
- Apprendre des techniques de relaxation
- Tenir un journal
- Rire et apprendre de ses erreurs
- Gérer son temps
- Dormir suffisamment
- Passer du temps à faire des choses que vous aimez
- Éviter la nicotine
- Faire de l'exercice

Si ces stratégies de gestion du stress ne fonctionnent pas, envisagez de parler à un professionnel de la santé mentale qui peut vous aider à comprendre ce que vous vivez et vous munir d'outils de gestion du stress supplémentaires.



CONSULTEZ DES RESSOURCES

Des ressources et de l'aide sont disponibles à tous les employés de Mauser Packaging Solutions et aux membres de leur famille par le biais des programmes d'avantages sociaux.*

É.-U. : THE HARTFORD : Enhanced Ability Assist® - Employee Assistance Program (EAP)
Appelez sans frais au 1-800-327-1850 ou consultez le site www.guidanceresources.com.

Canada : Manuvie – Homewood Health/Santé : Programme d'aide aux employés et aux membres de leur famille (PAEF) Resilience®
Appelez sans frais au 1-866-644-0326 ou consultez le site www.manulife.ca.

*Les ressources et l'aide sont disponibles, peu importe l'inscription aux programmes d'avantages sociaux. 