

Mental healthcare for every moment



Get help with whatever's on your mind

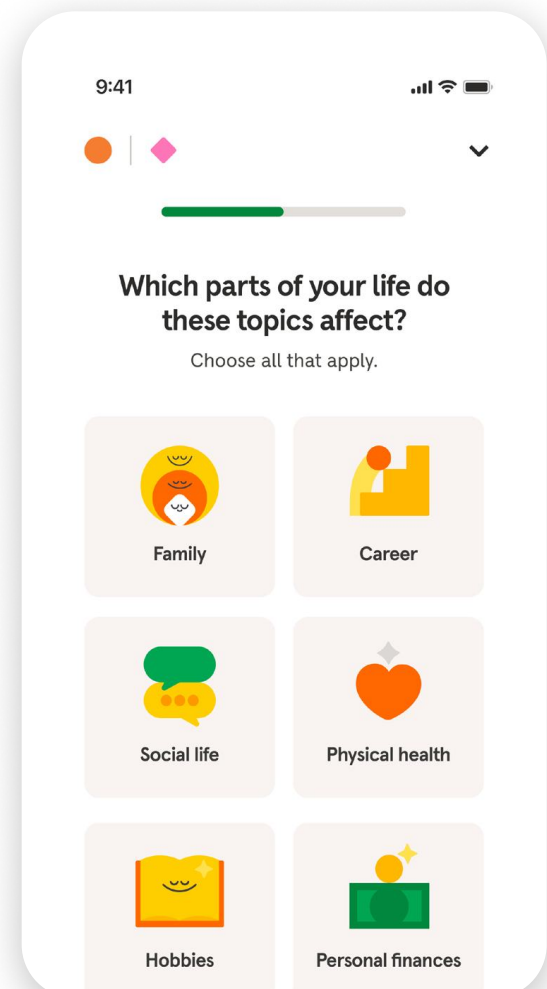
Meet Headspace: your personal guide to caring for your mind. Explore hundreds of guided exercises to learn how to manage feelings of anxiety, depression, stress and sleep more soundly.

Full-time associates also have access to one-on-one guidance from mental health coaches and therapists, as well as confidential, local resources to balance work and life. Get help with every day needs like child and eldercare, financial stress support, legal assistance, and more.*



Scan the QR code to join, or visit compassgroup.bswift.com

Our counselors/coaches are standing by to help. For immediate support or to request a work & life service, call **855-233-9245**



*Compass Group offers Headspace as a mental health benefit. Headspace work and life services are available to full-time associates. Please sign up to explore the benefits available to you.

Have a question? Visit help.headspace.com

Cuidado de la salud mental en todo momento



 headspace

Recibe ayuda para cualquiera de tus preocupaciones

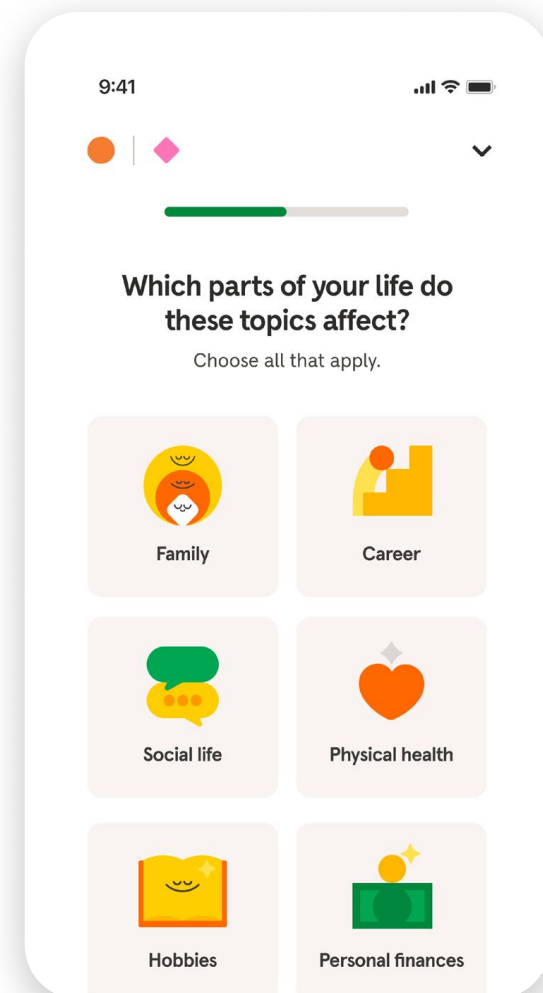
Conoce Headspace: tu guía personal para el cuidado de tu mente. Descubre cientos de ejercicios guiados para aprender a manejar no solo los sentimientos de ansiedad, depresión y estrés, sino también para dormir mejor.

El personal a tiempo completo también tiene acceso a orientación personalizada con coaches y terapeutas de salud mental, además de recursos locales confidenciales que te permiten equilibrar el trabajo y la vida privada. Obtén ayuda para hacer frente a tus necesidades diarias, como asistencia para los problemas jurídicos y financieros, el cuidado de niños y ancianos, y más.*



Para unirte, escanea el código QR o visita compassgroup.bswift.com

Nuestro personal de asesoramiento y coaching está listo para ayudarte. Para obtener asistencia inmediata o para solicitar un servicio de asistencia para la vida y el trabajo, llama al número: **855-233-9245**



*Compass Group ofrece Headspace como beneficio para la salud mental. Los servicios de apoyo para la vida y el trabajo de Headspace están disponibles para todo el personal de tiempo completo. Regístrate y explora los beneficios que te esperan.