

# Programa de Asistencia al Empleado

## Liberty Counselling Services



Los beneficios de  
tener un PAE





## ¿Qué es la orientación/ asesoramiento?

La orientación es una terapia en la que recibirá completa y total atención en un entorno seguro y confidencial. El terapeuta escuchará activamente y facilitará técnicas de autoexploración.

## ¿Qué es un PAE?

Sue PAE es un servicio que proporciona acompañamiento, tanto a empleados como a sus familiares a cargo, para resolver cualquier tipo de inquietud personal que puedan afectar negativamente el bienestar individual o el desempeño laboral.

## ¿En qué puede ayudar la orientación?

La orientación puede ayudar a superar/gestionar

- Una condición de salud mental, como la depresión, ansiedad o un trastorno alimentario.
- Una molesta condición física de salud.
- Un acontecimiento vital duro, como un duelo, una ruptura sentimental o estrés laboral.
- Dificultades emocionales – por ejemplo, baja autoestima o ira.

### **Otros asuntos, como:**

- Identidad sexual
- Crianza
- Relaciones familiares
- Gestión de la ira
- Dolor y pérdidas
- Equilibrio laboral y vital
- Gestión del estrés.

## ¿Qué Esperar de la Orientación?

En su cita, le animaremos a hablar sobre sus sentimientos y emociones con un terapeuta cualificado que le escuchará y le apoyará sin juicios ni crítica.

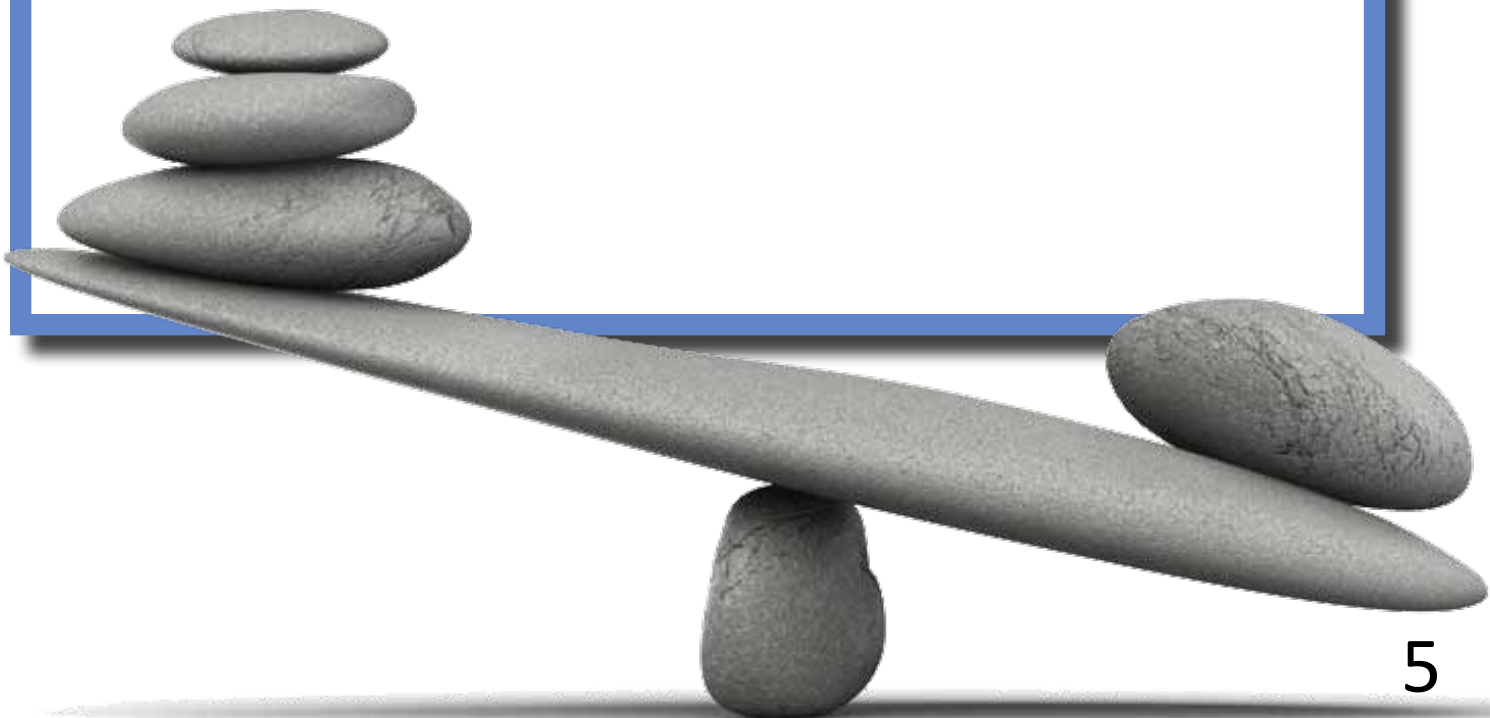
El terapeuta le ayudará a tener un mejor entendimiento de sus emociones y proceso mental, para ayudarle a encontrar sus propias soluciones a problemas. Los terapeutas no suelen dar consejos o decirle lo que tiene que hacer.

Pueden ser necesarias varias sesiones hasta que empiece a ver el progreso, pero poco a poco empezará a sentirse mejor con la ayuda y apoyo de su terapeuta.



## Los Beneficios de Usar su PAE

- **GRATUITO** - La orientación y servicios de gestión de vida no tienen coste adicional.
- **CONFIDENCIAL** - Las sesiones respetan el código ético, confidencialidad y conducta profesional de la Asociación para Orientación y Psicoterapia Británica (BACP).
- **SUS FAMILIARES TAMBIÉN LO PUEDEN USAR** - Su PAE está disponible para su núcleo familiar
- **¿NO PUEDE VENIR A LA OFICINA DE LIBERTY?** - Si prefiere, puede tener las sesiones desde la privacidad de su casa u oficina a través de Skype, teléfono o su VoIP (voz/video por protocolo de internet) preferido.



## Su PAE:

- Proporcionado anualmente a través de su empresa.
- Seis sesiones de una hora cada una
- Disponible para usted y sus familiares
- Terapeutas de habla inglesa y española

*“El secreto del cambio es enfocar tu energía, no en la lucha contra lo viejo sino en la construcción de lo nuevo.”-*

**Socrates**



Su programa PAE es un recurso de guía y apoyo.



Es de carácter voluntario, gratuito y confidencial.



Puede hablar con un orientador personal sobre cualquier asunto



Los empleados pueden ir por su cuenta o referidos por su supervisor



Su cónyuge o pareja, y dependientes pueden usar el programa también.

**CONTÁCTENOS PARA  
CITAS/PREGUNTAS**

***Debbie Stenson***

00350 58009734

0034 667236402

debbie@liberty-cs.com

***Pete Yeoman***

00350 57806000

pete@liberty-cs.com

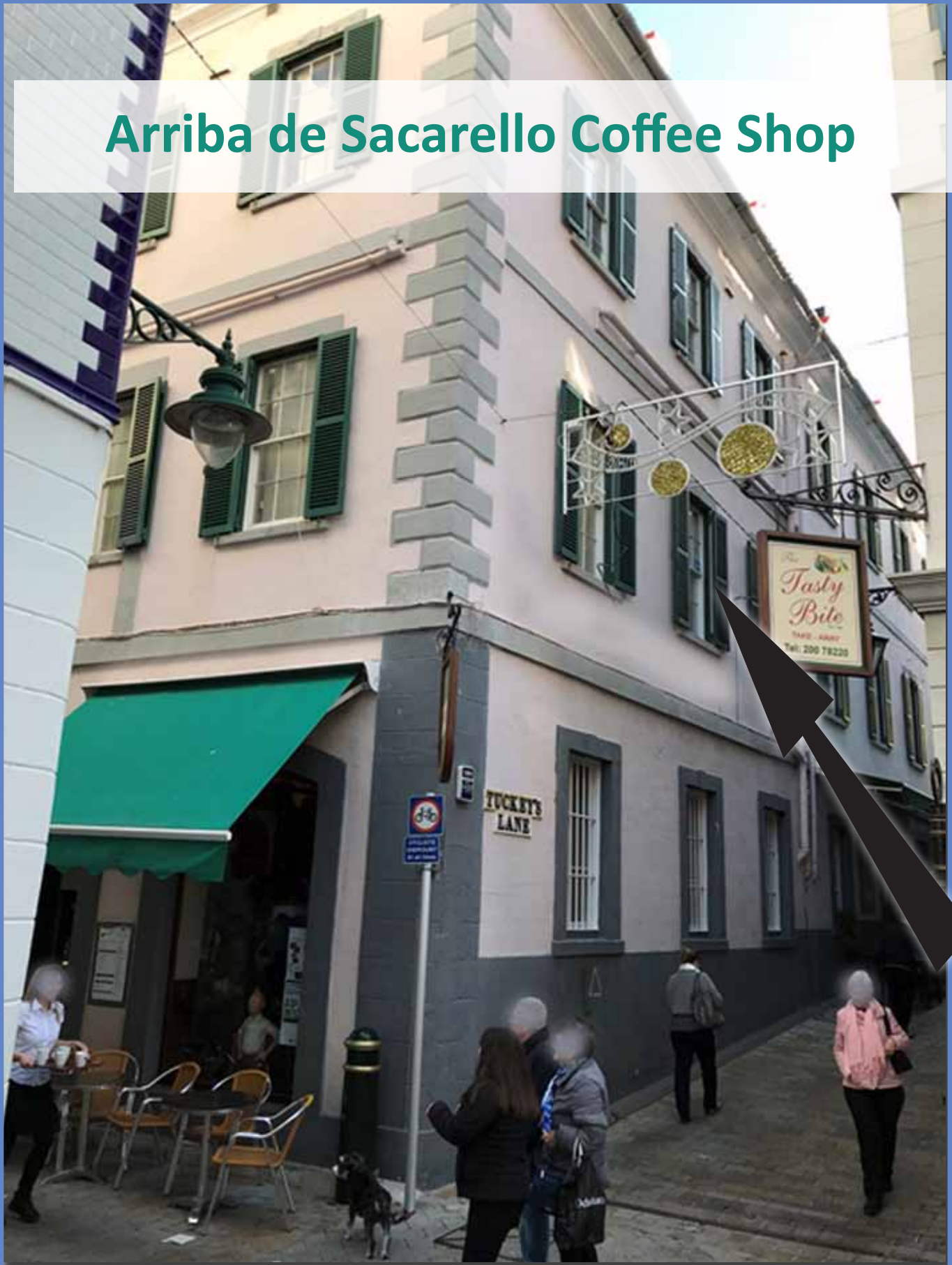
**www.liberty-cs.com**

info@liberty-cs.com

**Liberty Counselling Services  
12 Tuckey's Lane, 1st Floor  
Gibraltar**



## Arriba de Sacarello Coffee Shop



## Tres fáciles pasos para usar tu PAE

¿Tienes el número de contacto de la central de llamadas de PAE?

SÍ:

1- Contacte el centro y pida cita de orientación en persona en Gibraltar.

2- La central de llamadas contactará a Liberty.

3- Liberty se pondrá en contacto con usted y puede seguir el paso 3 abajo.

NO:

1. LLAME Liberty Counselling Services:

00350 57806000

00350 58009734

0034 667236402

O envíe un EMAIL a Liberty Counselling Services:

debbie@liberty-cs.com

pete@liberty-cs.com

info@liberty-cs.com

2. Pida cita para el PAE (Programa de Asistencia al Empleado) y facilite el nombre de su empresa.

Ejemplo: "Quiero pedir cita para el PAE de – Transportistas Pepe García"

3. A la hora y día de la cita, acuda a – 12/2D Tuckey's Lane, Irish Town (Primera planta arriba de Sacarello's Coffee shop, Irish Town).