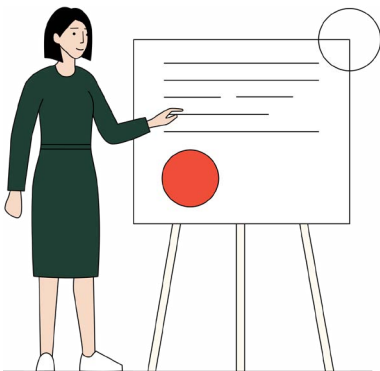


Zadbaj o swój dobrostan razem z Mindgram!

Twój pracodawca oferuje Ci dostęp do aplikacji na komputer lub telefon dla poprawy Twojego samopoczucia. Otrzymasz nieograniczony i łatwy dostęp do szybkiego wsparcia psychologicznego przez czat oraz porad dotyczących stresu, finansów, rozmów

z przełożonymi i współpracownikami, prawidłowego odżywiania czy wychowania dzieci oraz do ciekawych ćwiczeń rozluźniających. Z platformy może korzystać bezpłatnie również **jeden dorosły członek Twojej rodziny** (jeśli otrzyma wcześniej od Ciebie zaproszenie).

Co znajdziesz na platformie?



Warsztaty grupowe online (zdrowy styl życia, finanse, leadership, zarządzanie stresem, itp.)

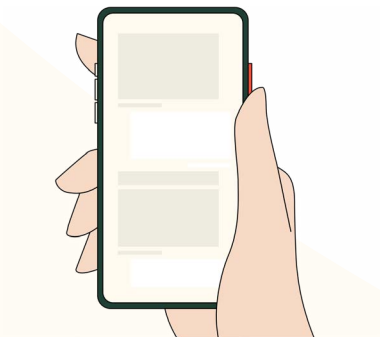


Podcasty mindfulness i medytacji



Video konsultacje z psychoterapeutą i coachem *

*Dostępne tylko dla pracowników firm, które wykupiły rozszerzony pakiet Mindgram.



Porady specjalistów przez czat:

- psychologa,
- psychologa dziecięco-młodzieżowego,
- dietetyka,
- doradcy finansowego,
- prawnika,
- seksuologa,
- psychoterapeuty par,
- mentora biznesu.

Pamiętaj! Twój pracodawca nie dostaje informacji o tym, że używasz aplikacji.

Masz pytania? Zespół Mindgram chętnie Ci pomoże.
Wsparcie techniczne: customercare@mindgram.com

Jak się zarejestrować?

1. Wejdź na:

app.mindgram.com/registration/

lub zeskanuj poniższy kod QR.



2. Wpisz swój **służbowy adres e-mail**

lub podaj kod dostępu od pracodawcy.

kod dostępu to Twój numer
identyfikacyjny

3. Utwórz **hasło**.

4. Kliknij **“Utwórz konto”**.

Utwórz konto

5. Wypełnij dane osobowe.

6. Kliknij **“Kontynuuj”**.

Kontynuuj

7. Potwierdź adres e-mail w skrzynce odbiorczej w ciągu **24 godzin**.

Jak zarejestrować członka rodziny?

1. Wejdź na **app.mindgram.com**

 app.mindgram.com

2. Kliknij **“Twój profil”** i wejdź w zakładkę „Zaproś do Mindgram”

Twój profil

3. Kliknij **“Zaproś bliską osobę”**

4. Wpisz **adres e-mail** osoby, którą chcesz zaprosić i kliknij „Zaproś”

anna.kowalska@|

5. Członek rodziny może się zarejestrować, klikając w link aktywacyjny, który otrzyma na adres e-mail



Masz pytania? Zespół Mindgram chętnie Ci pomoże.
Wsparcie techniczne: **customercare@mindgram.com**