

Guía del programa de bienestar 2026

▶ **Visite:** <https://grandehealth.com/wellness/wellbeing-platform>

1

Empleados de Grande: Utilice el inicio de sesión único (SSO) para acceder.

Cónyuges/Parejas: Debe crear un nombre de usuario y una contraseña para Navigate. Como nuevo usuario, debe hacer clic en "New to Grande Wellbeing? (¿Nuevo en Grande Wellbeing?)".

Regístrese en la pantalla de inicio de sesión de Navigate para crear un nombre de usuario y una contraseña.

2

Habilite la autenticación multifactor (MFA). Las instrucciones están disponibles en la plataforma después de iniciar sesión.

3

Descargue la aplicación Navigate Wellbeing en su dispositivo móvil para realizar un seguimiento de sus actividades de forma cómoda y sencilla. Para iniciar sesión en la aplicación, los usuarios necesitarán un nombre de usuario y una contraseña o un código de inicio de sesión móvil. En la barra lateral de la plataforma del usuario, encontrará un mosaico "Generate Mobile Login Code" ("Generar código de inicio de sesión móvil") donde podrá generar y utilizar un código para acceder a la aplicación.



Nuevos usuarios: Siga los pasos indicados anteriormente.

Usuario recurrente: Visite <https://grandehealth.com/wellness/wellbeing-platform>. Los empleados pueden utilizar el inicio de sesión único (SSO). Los cónyuges/parejas deben usar el nombre de usuario y la contraseña que crearon.

Elegibilidad: El programa está disponible para todos los empleados, cónyuges y parejas. Todas las actividades que califiquen deben completarse antes del **15 de noviembre de 2026**.

Gane recompensas: Los empleados pueden obtener un descuento en la prima médica para el año del plan 2027 al participar. Consulte los criterios de elegibilidad iniciando sesión en la Plataforma de Bienestar.

Para los empleados que no utilizan el plan médico de Grande, hay otros incentivos disponibles.

▶ **Desafíos grupales:** Los desafíos grupales son una excelente manera de mantenerse conectado con su organización al participar en actividades saludables y ganar puntos para obtener recompensas de bienestar.



Cambio de mentalidad

Del 26 de enero al
22 de febrero de 2026

Inscripción: Del 12 de enero al
1 de febrero de 2026



Centavos inteligentes

Del 27 de abril al
24 de mayo de 2026

Inscripción: Del 13 de abril al
3 de mayo de 2026



Pasos espectaculares

Del 6 de julio al
2 de agosto de 2026

Inscripción: del 22 de junio al
12 de julio de 2026



Entrar en ritmo

Del 28 de septiembre al
25 de octubre de 2026

Inscripción: Del 14 de septiembre al
4 de octubre de 2026

Consulte los detalles y requisitos específicos del desafío en la plataforma Navigate Wellbeing.

▶ Recursos 24/7:

Logre objetivos personales y del programa con la ayuda de herramientas y recursos holísticos que se encuentran en la plataforma Navigate Wellbeing.

- Descargue la aplicación Navigate Wellbeing.
- Complete cursos de aprendizaje en video.
- Participe en desafíos de bienestar grupal y personal.
- Explore recetas, videos y artículos.
- Sincronice un dispositivo o realice un seguimiento manual de recuento de pasos, minutos de actividad, horas de sueño, información nutricional ¡y más!

Programa para dejar de fumar

Del 1 de enero al 15 de noviembre de 2026

El último día para registrarse es el 14 de agosto de 2026.

El consumo de tabaco puede ser un hábito difícil de abandonar y los entrenadores de Navigate están aquí para ayudar. El Programa para dejar de fumar está diseñado para ayudar a los participantes a dejar de consumir tabaco en un entorno de apoyo, utilizando asesoramiento personalizado para ayudar a alcanzar los objetivos. Este programa consta de cinco sesiones de coaching virtual individuales con un asesor sobre salud y bienestar certificado a nivel nacional. Los entrenadores ayudan a identificar el “porqué”, comprender los obstáculos, desarrollar estrategias y brindar apoyo continuo.

¿Tiene preguntas? Contacto:

info@navigatewell.com

(888) 282-0822

▶ Cómo participar:

Complete las actividades del programa para ganar recompensas

¡Bienvenido al Programa de Bienestar de Grande 2026!

Los empleados deben completar una evaluación biométrica O un examen anual y acumular 750 puntos mediante las actividades de bienestar aprobadas antes del 15 de noviembre de 2026 para recibir un descuento en la prima médica correspondiente al año del plan 2027. Las evaluaciones biométricas o los exámenes anuales deben completarse entre el 1 de diciembre de 2025 y el 15 de noviembre de 2026.

Todos los empleados y sus cónyuges o parejas son elegibles y están invitados a participar para obtener incentivos, incluido el descuento en la prima médica, independientemente del plan médico en el que estén inscritos.

Nuevos empleados: Si un nuevo empleado es contratado a partir del 1 de agosto de 2026, recibirá automáticamente el incentivo de la prima correspondiente al año 2027.

Sus actividades del programa

Visite la tabla de seguimiento en su panel de la plataforma Navigate para obtener más detalles sobre los requisitos que debe completar, para enviar las actividades completadas y para revisar su progreso en el programa.

Nombre de la actividad	Puntos	Máximo completado
Actividades obligatorias		
Completar un examen anual	250	1
Completar una evaluación biométrica	250	1
Elementos del programa personalizados		
Completar la Encuesta de salud integral	200	1
Completar la recomendación de desafío personal	25	1
Ver el curso de aprendizaje en video recomendado	25	1
Visitar la recomendación de recursos	25	1
Bienestar físico y nutricional		
Completar el programa de apoyo para dejar de fumar	200	1
Registrarse en un gimnasio de Grande	2	319
Registrar pasos diarios	2	319
Registrar actividad diaria	2	319
Vacunarse	25	3
Completar un examen preventivo	50	4
Ir al trabajo en bicicleta o caminando en lugar de conducir	5	10
Reunirse con un especialista en nutrición o dietista	25	3
Asistir a una clase, taller o evento de cocina	25	2

La tabla de actividades continúa en la página siguiente.



Bienestar financiero		
Reunirse con un asesor financiero o de jubilación	50	2
Tener un “día sin gastos”	5	10
Crear un testamento	15	1
Revisar el puntaje de crédito	15	2
Ver o actualizar los beneficiarios del 401(k) en el portal de Empower	50	1
Ver o actualizar los beneficiarios del seguro de vida en UKG	50	1
Crear un presupuesto mensual	10	5
Asistir a un seminario web de Empower	25	2
Revisar las suscripciones mensuales	15	1
Visitar el portal de MMA y ver un seminario web	25	1
Bienestar emocional, atención plena y comunidad		
Completar una actividad de cuidado personal	5	10
Asistir a un grupo de apoyo o grupo de recursos	25	4
Reunirse con un asesor de salud mental o del EAP (Programa de Asistencia al Empleado)	25	4
Realizar voluntariado en la comunidad	20	6
Leer un libro	10	4
Desconectarse de los dispositivos después del trabajo	5	5
Registrar el sueño diario	2	319
Recibir un masaje	10	4
Realizar una caminata con atención plena	5	10
Iniciar sesión en el portal SupportLinc y explorarlo	25	1
Actividades del portal		
Desafíos grupales	50	4
Descargar la aplicación Navigate	10	1
Curso de aprendizaje en video	10	5
Desafíos personales	50	4