



(Spanish translation below / Traducción al español más abajo)

A Better You – Develop Your Mind and Body with Help from Your Sodexo Benefits

Isn't it time you paid more attention to YOU? Make yourself a priority and take advantage of opportunities to become a better you. Use your Sodexo benefits to develop your mind and body:



Increase Your Knowledge

- Sodexo University Resource Library has something for everyone with more than 1,200 books, videos, DVDs and audio CDs to choose from. For access to the library, talk to your manager.
- [English as a Second Language](#) – The popular Sed de Saber program is an interactive program lets employees learn English at your own pace as your schedule allows. Available for loan through the Sodexo University Library. Talk to your manager for assistance in obtaining the program.
- [Training](#) – take advantage of [T.O.P.S. \(Training Our People = Success\)](#). There are more than 60 TOPS modules designed to help you succeed at work. Available in English and Spanish. Each module contains a variety of media including DVD and video and instruction cards with photos. Talk to your manager for more information.
- Sodexo partnerships with accredited universities allow you to acquire a degree with online or instructor-led academic credit. Take your pick from Rose State College, Strayer University, Post University, and Capella University. More information at [Learning> Continuing Education](#)
- [Computer Classes](#) – Learn computer skills by taking a class with [New Horizons Computer Learning Center](#). This Sodexo partner offers employees either classroom or online learning. Speak to your manager, or contact SodexoUniversity.NorAm@sodexo.com to learn more.



Develop Your Career

- Tuition Reimbursement – Sodexo provides the Tuition Reimbursement Program as a benefit to reimburse employees who enroll in job-related educational courses or programs.
- Scholarships – Get the boost you need to take that class, seminar or training with scholarship money available to Sodexo employees. Apply for the annual [Sodexo Memorial Scholarship](#).
- [Search for Careers at Sodexo](#) – Plan ahead for your next position in the company. Search out careers and opportunities for growing at Sodexo using the [Career Center](#) or [Direct Employers](#).
- Get inspired – read about fellow employees who have climbed the ladder from entry-level, hourly positions in maintenance, operations or food service to management. Read their stories on [Climbing the Ladder](#).



Focus On Your Health

- [LifeWorks Health Coaching](#) can help you take control of your health with support to lose weight, stop smoking and be heart healthy. Participants are matched with your own dedicated health coach who will work with you one-on-one, over the phone or online from the privacy of their own home, at your own pace.
- Assess your health with Sodexo Health Care benefit programs. If you are a Cigna, UnitedHealthcare or Kaiser Permanente HMO medical plan participant, use the plan's free resources to assess the state of your health.
 - PPO Plan subscribers and their eligible dependents can take the Health Assessment at www.myCigna.com by clicking on My Health Assessment under the MANAGE MY HEALTH tab. .
 - UnitedHealthcare subscribers can take a Personal Health Assessment at www.myuhc.com*.
 - Kaiser Permanente HMO subscribers use My Health. Go to www.kp.org* and click on My Health Manager and Total Health Assessment.

**You are required to set up an account on the medical plan's website with a username and password to access the health resources. These resources are completely voluntary and your answers to the health assessment questions will not be reported back to Sodexo or used in any way by the medical plan.*

- www.LifeWorks.com online resources can help you with focus on your health:
 - Discussion Board "Getting Fit"
 - Weight Loss Toolkit - includes food and exercise logs, links to health calculators, healthy recipes and more
 - Order a free booklet *Taking Charge of Your Health*
 - Audio Tips - use your drive time to get tips on exercise, weight management
 - Helpful articles such as Understanding Portion Control and Taking Care of Yourself
-

Una versión mejorada de usted – Desarrolle su mente y su cuerpo con la ayuda de los beneficios de Sodexo.

¿No es hora de que le preste más atención a SU PERSONA? Priorícese y aproveche las oportunidades para mejorar. Desarrolle su mente y su cuerpo con los beneficios de Sodexo:



Amplíe su conocimiento

- La biblioteca de recursos de la Universidad de Sodexo tiene algo para cada persona, con más de 1.200 libros, videos, DVD y CD para elegir. Para obtener detalles y acceder a la biblioteca, hable con su gerente.
- [English as a Second Language](#) (El inglés como segunda lengua) – El popular programa Sed de Saber es un programa interactivo que permite a los empleados aprender inglés a su propio ritmo, de acuerdo con su plan de estudio. Pida a su gerente que lo ayude a obtener el curso. El material está disponible a préstamo a través de la biblioteca de la Universidad de Sodexo.
- [Training](#) (Capacitación) – Aproveche los cursos [T.O.P.S. \(Training Our People = Success\)](#). Hay más de 60 módulos de T.O.P.S. disponibles en inglés y en español, diseñados para ayudarlo a triunfar en el trabajo. Cada módulo contiene diversos medios, como DVD, videos y tarjetas de instrucciones con fotos. Para obtener más información sobre la caja de aprendizaje T.O.P.S. consulte con su gerente.
- La colaboración entre Sodexo y las universidades acreditadas permite a los empleados de la compañía acceder a su título a través de cursos, ya sea en línea o dirigidos por un instructor, que otorgan créditos académicos. Elija entre Rose State College, Strayer University, Post University y Capella University. Obtenga los detalles de los [Degree Programs \(programas de grado universitario\) de Sodexo](#).
- [Computer Classes](#) (Clases de computación) – Aprenda habilidades de computación tomando una clase con [New Horizons Computer Learning Center](#). Este socio de Sodexo ofrece a los empleados cursos presenciales o en línea. Hable con su gerente o contáctese con SodexoUniversity.NorAm@sodexo.com para interiorizarse sobre cómo aprovechar estos cursos.



Desarrollese profesionalmente

- Reembolso de la matrícula – Sodexo ofrece el [Educational Assistance Program](#) como un beneficio diseñado para efectuar reembolsos a los empleados que se inscriban en cursos o programas educativos relacionados con el trabajo.
- Becas – Obtenga el incentivo que necesita para realizar ese curso, seminario o capacitación con el dinero de la beca disponible para los empleados de Sodexo. Solicite la beca anual [Sodexo Memorial Scholarship](#).
- [Search for Careers at Sodexo](#) (Busque empleo en Sodexo) – Planifique su próximo nivel en la compañía. Busque empleo u oportunidades de crecimiento en Sodexo, consulte [Career Center](#) o [Direct Employers](#).
- Inspírese – Lea las historias de otros empleados que ascendieron desde el nivel inicial, y trabajaron por hora en mantenimiento, operaciones o servicio de comidas, hasta alcanzar la gerencia. Lea sus historias en [Climbing the Ladder](#)



Priorice su salud

- [LifeWorks Health Coaching](#) puede ayudarlo a asumir el control de su salud y apoyarlo para bajar de peso, dejar de fumar y evitar enfermedades cardíacas. A los participantes se les asigna su propio asesor de salud dedicado, que trabaja con ellos en forma individual, ya sea por teléfono o en línea desde la privacidad de su hogar, a su propio ritmo, sin reuniones ni fechas límite.

- Evalúe su salud con los programas de beneficios de atención médica de Sodexo. Si usted participa de un plan médico de una PPO (Organización de Proveedor Preferido), de UnitedHealthcare o de la HMO (Organización de Mantenimiento de la Salud) Kaiser Permanente, use los recursos gratuitos del plan para evaluar su estado de salud.
 - Suscriptores del Plan PPO y sus dependientes elegibles pueden tomar la Evaluación de la Salud en el www.myCigna.com haciendo clic en Mi Evaluación de Salud en la pestaña Manage My Health.
 - Los suscriptores de UnitedHealthcare pueden realizar una evaluación personal de salud en www.myuhc.com*
 - Los miembros de la HMO Kaiser Permanente pueden utilizar “My Health”. Vaya a www.kp.org* y haga clic en My Health Manager y en Total Health Assessment.

**Para acceder a los recursos de salud, es necesario configurar una cuenta con nombre de usuario y contraseña en el sitio web del plan médico. Estos recursos son completamente voluntarios y sus respuestas al cuestionario de la evaluación de salud no se notificarán a Sodexo ni serán usadas de ningún modo por el plan médico.*

- Los recursos en línea www.LifeWorks.com pueden ayudarlo a concentrarse en su salud. Los recursos incluyen:
 - El foro de discusión “*Getting Fit*” (Ponerse en forma);
 - El juego de herramientas para bajar de peso, que contiene organizadores de comidas y ejercicios, vínculos a calculadores de salud, a recetas saludables y mucho más;
 - El folleto gratuito *Taking Charge of Your Health (Hágase cargo de su salud)*;
 - Consejos en audio: mientras conduce escuche consejos sobre ejercicios y control de peso; y
 - Artículos útiles como *Understanding Portion Control (Cómo controlar las porciones)* y *Taking Care of Yourself (Cómo cuidarse)*.