



Frequently Asked Questions (FAQ)

1. What is the Starling Minds App?

Our new app is designed with your mental fitness in mind, offering the same range of features the web-based app offers to help you better manage your emotional health, cope with life's challenges, and enhance your overall well-being on the go. Available languages: English, French, and Spanish.

2. How can I download the App?

You can download it by searching "Starling Minds" in the Apple App Store for iOS devices and the Google Play Store for Android devices. Your device must be connected to the internet. Just simply click the button to download to get started.

3. Is the App free to use?

The app is available for free to all staff or members through their organization on any internet-connected device.

4. What features does the App offer?

The Starling App offers all the same features, including:

- Assessments and Check-Ups
- Training modules and sessions
- Guided meditation and relaxation exercises
- Cognitive-behavioral therapy (CBT) tools
- Mindfulness-based cognitive therapy support
- Live, interactive webinar sessions
- Community support and peer-to-peer connections

The app also includes:

- **Easy registration:** Quick and easy registration by signing in with Apple or Google
- **Notifications:** Options for push notifications, keeping you informed and engaged in your daily training sessions, goal progress, and new features.
- **Enhanced Mobile Experience:** New and improved functionality and design to provide you with an enhanced user-friendly mobile experience.



5. Is my data secure and private?

Yes, your privacy and data security are a top priority for us. Our program is 100% secure. We do not sell any of your personal health information to anyone and you'll select an anonymous codename for posting in the community.

6. Can I connect with a licensed therapist through the app?

No, at this time the app does not offer the option to connect with licensed therapists for professional counseling and support.

7. How can I get technical support or assistance with using the app?

If you encounter any technical issues or need assistance with the app, please contact our member support team at members@starlingminds.com. We're here to help you make the most of your experience.

8. What devices and operating systems are compatible with the app?

The Starling app is compatible with **iPhones running iOS 15.0 or later** and **Android phones 12.0 and up**. Please ensure your device meets the minimum system requirements for the best experience.

We hope this FAQ helps you get started with the Starling app. If you have any more questions or need additional information, please feel free to reach out to us at members@starlingminds.com. Your mental well-being is important to us, and we're here to support you on your journey to better mental health.



Foire aux questions (FAQ)

1. Qu'est-ce que l'application Starling Minds ?

Notre nouvelle application est conçue pour vous permettre de rester en bonne santé mentale. Elle offre les mêmes fonctionnalités que l'application en ligne pour vous aider à mieux gérer votre santé émotionnelle, à faire face aux défis de la vie et à améliorer votre bien-être général en déplacement.

2. Comment puis-je télécharger l'application ?

Vous pouvez la télécharger en recherchant "Starling Minds" dans l'App Store de Apple pour les appareils iOS et dans le Google Play Store pour les appareils Android. Votre appareil doit être connecté à Internet. Il vous suffit de cliquer sur le bouton de téléchargement pour commencer.

3. L'utilisation de l'application est-elle gratuite ?

L'application est disponible gratuitement pour tous les membres du personnel ou les membres par l'intermédiaire de leur organisation sur n'importe quel appareil connecté à l'internet.

4. Quelles sont les fonctionnalités de l'application ?

L'application Starling offre toutes les mêmes fonctionnalités, notamment:

- Évaluations et bilans
- Modules et sessions de formation
- Exercices guidés de méditation et de relaxation
- Outils de thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- Soutien à la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience
- Séances de webinaire interactives en direct
- Soutien communautaire et connexions entre pairs

L'application comprend également:

- **Une inscription facile** : Inscription rapide et facile en se connectant avec Apple ou Google
- **Notifications** : Options de notifications poussées, vous permettant d'être informé et de participer à vos séances d'entraînement quotidiennes, à la progression de vos objectifs et aux nouvelles fonctionnalités.
- **Expérience mobile améliorée** : Des fonctionnalités et un design nouveau et amélioré pour vous offrir une expérience mobile plus conviviale.



5. Mes données sont-elles sécurisées et privées ?

Oui, votre vie privée et la sécurité de vos données sont une priorité absolue pour nous. Notre programme est sécurisé à 100 %. Nous ne vendons aucune de vos informations de santé personnelles à qui que ce soit et vous choisirez un nom de code anonyme pour vous afficher dans la communauté.

6. Puis-je entrer en contact avec un thérapeute agréé par le biais de l'application ?

Non, pour l'instant, l'application n'offre pas la possibilité de se connecter à des thérapeutes agréés pour obtenir des conseils et un soutien professionnel.

7. Comment puis-je obtenir une assistance technique ou une aide à l'utilisation de l'application ?

Si vous rencontrez des problèmes techniques ou si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'application, veuillez contacter notre équipe d'assistance aux membres à l'adresse membres@starlingminds.com. Nous sommes là pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre expérience.

8. Quels sont les appareils et les systèmes d'exploitation compatibles avec l'application ?

L'application Starling est compatible avec les iPhones fonctionnant sous iOS 15.0 ou plus récent et les téléphones Android 12.0 ou plus récents. Assurez-vous que votre appareil réponde aux exigences minimales du système pour une meilleure expérience.

Nous espérons que cette FAQ vous aidera à démarrer avec l'application Starling. Si vous avez d'autres questions ou si vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse membres@starlingminds.com. Votre bien-être mental est important pour nous, et nous sommes là pour vous soutenir dans votre cheminement vers une meilleure santé mentale.