

Tá an tseirbhís seo céad faoin gcéad deonach agus faoi rún. Mar sin féin, má bhíonn fadhb ghéarchéime ann nó baol díobhála nó ceist choiriúlachta, féadfar cúrsaí rúndachta a leagan ar leataobh.

Is cuma cad é atá ag cur as duit, cuir glao orainn saor in aisce agus faoi rún, de lá nó d'óiche lá ar bith ó cheann ceann na bliana ar:

1800 411 057

Má bhraitheann tú gur gá duit, glac an chéad chéim, ardaigh an fón agus déan teagmháil linn le labhairt le duine éigin ar féidir leis nó léi cabhrú leat an tacaíocht agus an chomhairle chuí a fháil.

Seol r-phost chugainn le linn na n-uaireanta oifige ag: **workandstudy@inspirewellbeing.ie**

Chun rochtain láithreach a fháil ar uirlisí tacaíochta oiriúnaithe agus acmhainní folláine, tabhair cuairt ar: **inspiresupporthub.org**

Ionaid Oibre Inspire
1 Teach Parkway
Páirc Gnó Bhealach na Páirce Iartharach
Baile an Mhóta
Baile Átha Cliath 12



Maidir leis na hainmneacha Inspire (579824), Inspire Mental Health (579825), Inspire Disability Services (585566) agus Inspire Community Resilience (579823), is ainmneacha gnó iad sin de chuid Inspire Wellbeing Company faoi Theorainn Ráthachta **Oifig Chláraithe**: Creative Spark, Céide Chluainne Gabhra, Muirtheimhne Mór, Dún Dealgan, Co. Lú. Cláraithe i mBaile Átha Cliath, Éire **Uimh. Chláraithe**: 584809. Maidir leis na hainmneacha Inspire Workplaces (585563), Inspire Students (585560) agus Inspire Knowledge & Leadership (585572), is ainmneacha gnó iad sin de chuid EAP Consultants Limited **Oifig Chláraithe**: 1 Teach Parkway, Páirc Gnó Bhealach na Páirce Iartharach, Baile an Mhóta, Baile Átha Cliath 12. Cláraithe i mBaile Átha Cliath, Éire **Uimhir Chláraithe**: 372660 Uimh. **Chláraithe CBL**: 6392660N. Northern Ireland Community Addiction Service Ltd. atá ag trádáil mar Addiction NI **Oifig Chláraithe**: Teach Lombard, 10-20 Sráid Lombard, Béal Feirste BT1 1RD **Uimh. Chláraithe**: T8905733NH

Tabhair cuairt orainn ag: inspiresupporthub.org



An Roinn Oideachais
agus Scileanna
Department of
Education and Skills

Téigh i gceannas ar d'fholláine

Clár Folláine agus Cúnaimh
d'Fhostaithe



An cúnamh ceart anois díreach

Bíonn deacrachtaí againn go léir uair éigin inár saol sa chaoi go measaimid go bhfuilimid cloíte. Is féidir le fadhbanna ag an obair, imní faoi chaidreamh, brúnna teaghlaigh, imní faoi chúrsaí airgid, is féidir leo sin go léir imní a chur orainn agus ár ndea-bhail phearsanta a laghdú.

Is féidir linn cabhrú leat sa chás sin.

Ag teacht le treoirlínte dea-chleachtais chliniciúil, déanann **Clár Cúnamh agus Folláine d'Fhostaithe Inspire (EAWP)** leathnú ar na roghanna tacaíochta atá ar fáil duit, agus soláthraíonn rochtain ar raon seirbhísí atá curtha in oiriúint do na riachtanais faoi leith atá agat maidir le do dhea-bhail agus d'fholláine féin.

Seo an chaoi a n-oibríonn sé:

Cur ar aghaidh

Tar éis duit teagmháil a dhéanamh lenár líne tacaíochta, déanfaimid tú a threorú trí na chéad chéimeanna eile is cuí. Ag brath ar chineál an ghlaio a dhéanann tú, d'fhéadfadh ceann acu seo a leanas a bheith i gceist: eolas ginearálta a thabhairt duit, tacaíocht láithreach a thairiscint más rud é go bhfuil tú in anacair, tú a chur ar aghaidh chuig duine dar sainchomhairleoirí faisnéise, nó measúnú teileafóin a shocrú duit le cáshbainisteoir – agus is Comhairleoirí cáiliúla gairmiúla iad sin go léir. Má dhéanann tú teagmháil linn tríd an ríomhphost, seolfaimid ríomhphost eile ar ais chugat nó glaofaimid ort.

Measúnú

Más gá é, socróimid comhairliúchán teileafóin duit le cáshbainisteoir. Iarrfar ort le linn an ghlaio sin ceistneoir a líonadh amach dúinn chun tuiscint níos iomláine a thabhairt dúinn ar na riachtanais atá agat ó thaobh dea-bhaile agus folláine de. Beidh san fhéintuairisc fhianaise-bhunaithe sin roinnt réimsí lena n-áirítear: fadhbanna, folláine, feidhmiú agus riosca. Cruthóimid plean folláine agus dea-bhaile ansin ina leagfaimid amach an cineál tacaíochta a oirfidh duit.

Tacaíocht

Is féidir na nithe seo a leanas a bheith i gceist le freastal ar do riachtanais: tacaíocht a fháil ó chásbainisteoir/faisnéis a fháil ar an bhfón, tú a threorú chuig ár n-acmhainní féinchabhrach ar líne, tú a threorú chuig seirbhísí reachtúla agus pobail níos oiriúnaí, nó tú a chur ar aghaidh chuig comhairleoireacht EAWP, ag brath ar do chuid riachtanas.

Is mór an chabhair é labhairt le duine

Is féidir leat glao a chur ar ár **líne tacaíochta shaorghlao** uair ar bith. Bíonn sé ar fáil de lá is d'óiche, gach lá den bhliain, agus líonra de chomhairleoirí creidiúnaithe a bhfuil ardtaithí acu mar fhoireann ann ar féidir leo, más gá, tacaíocht faoi rún a chur ar fáil láithreach.

Is cuma cad é atá ag cur as duit, cuir glao orainn saor in aisce agus faoi rún ar:

1800 411 057

Is féidir leat dul i dteagmháil linn tríd an ríomhphost freisin le linn na n-uaireanta oifige ag:

workandstudy@inspirewellbeing.ie

Mol Tacaíochta Inspire

Soláthraíonn **Mol Tacaíochta Inspire** rochtain láithreach ar líne ar réimse faisnéise, comhairle, agus uirlisí scagthástála agus idirghabhála maidir le folláine agus dea-bhail phearsanta. Déanfaidh an mol tú a threorú trí chóras féinmheasúnaithe fianaise-bhunaithe chuig tuairiscí pearsanta maidir le folláine agus dea-bhail phearsanta, mar aon le moltaí i dtaobh céimeanna réamhghníomhacha eile. Cuimsíonn sé roinnt uirlisí nuálacha agus acmhainní saincheaptha, lena n-áirítear:



Féinmheasúnú treoraithe trí 'Helpr chatbot'



Cúrsaí féinchabhrach agus uirlisí idirghabhálacha digiteacha



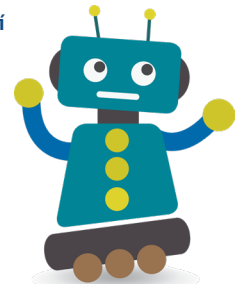
Bunachar sonraí '5 bhealach i dtreo na folláine'



Leabharlann faisnéise folláine agus Bibliteiripe



Rianaire Giúmais



Tabhair cuairt orainn ag: inspiresupporthub.org

Nuair a logálan tú isteach ar dtús, molfar duit an UAP seo a leanas a iontráil: **DOES2019** agus foirm chlárúcháin a chomhlánú. Le tuilleadh eolais a fháil faoi cén chaoi an mol a úsáid, téigh i dteagmháil le: hubsupport@inspirewellbeing.org

