

Seirbhís Chúnaimh
d'Fhostaithe na Státseirbhíse

Civil Service Employee
Assistance Service

AG DUL AR SCOR?

Is taithí uathúil é do gach duine dul ar scor. Cabhróidh sé leat go mór chun dul i ngleic leis an athrú seo má chruthaíonn tú plean chuige tamall maith roimhré.

Is fiú machnamh a dhéanamh ar na nithe seo a leanas agus tú ag pleanáil chun dul ar scor:

- **Ag ullmhú chun do chuid oibre d'fhágaint**
- **Caidrimh agus stíl beatha**
- **Sláinte fisiciúil agus meabharshláinte**
- **Cúrsaí airgid**
- **Caitheamh aimsire agus gníomhaíochtaí**

Is féidir leis an **tSeirbhís Chúnaimh d'Fhostaithe na Státseirbhíse** cabhrú leat na nithe atá tábhachtach duitse a chíoradh agus tú ag ullmhú don chéim seo.

Is féidir linn na nithe seo a leanas a phlé:

- **Conas tú féin d'ullmhú chun an ócáid a fhógairt - na próisis agus na céimeanna**
- **Na foirmeacha a bheidh le líonadh**
- **Na roghanna a bheidh agatsa agus tú ag ullmhú don saol nua**
- **Do chuid folláine roimh, le linn agus tar éis duit dul ar scor**

Is féidir teacht ar Oifigeach Cúnaimh d'Fhostaithe ar* 0761 000 030

Luan - Déardaoin 9r.n. - 5.45i.n.

Aoine: 9.r.n. - 5.15 i.n.

*seachas laethanta saoire bainc/poiblí

rphost: cseas@per.gov.ie

www.cseas.per.gov.ie