

DÉAN DO CHUMAS SUAIMHNIÚ A FHORBAIRT

Is féidir le teicnící anáilthe éagsúla an corp agus an intinn a shuaimhniú. Déan iarracht roinnt ama a chur ar leataobh i rith an lae le díriú ar d'anáil.

SCEIDEALAIGH SOSANNA RIALTA

Tar chugat féin arís trí sos a ghlacadh ó do thimpeallacht ar feadh nóiméid nó dhó.

DÍRIGH AR EISPÉIRIS DHEARFACHA

Cad atá ag obair go maith duit? Cad iad na rudaí a bhfuil tú buíoch astu?



CONAS A THUGANN TÚ AIRE DO DO MHEABHAIRSHLÁIN TE FÉIN?

CEISTIGH AN FÉINCHÁINTEOIR ISTIGH IONAT

Labhair leat féin sa chaoi a labhrófá le dlúthchara.

TARLAÍONN BOTÚIN

Ní bhíonn saoi gan locht. Déanaimid go léir botúin. Is trí bhotúin a dhéanamh a fhoghlaimimid agus a chothaímid féin-atrua.



BÍ AN DUINE IS FEARR AGUS IS FÉIDIR LEAT A BHEITH!

TACAÍOCHT

CAIDREAMH SLÁINTIÚLA

FÉINCHÚRAM & FÉIN-ATRUA

FUINNEAMH & GLUAISEACHT

CODLADH & COTHÚ

Oifigeach cúnamh ar dualgas ar fáil ag:

0818 008 120

Luan go Déardaoin, 9:00 - 5:15

Dé hAoine 9:00 - 5:00

cseas@per.gov.ie

www.cseas.per.gov.ie

