

## POVJERLJIVA POMOĆ, BESPLATNA ZA VAS

EFAP je dobrovoljna, povjerljiva usluga koju vam pruža vaš poslodavac ili sindikat bez ikakvih troškova za vas i članove vaše uže obitelji (kako je definirano u vašem planu beneficija).

**fseap** Now we're talking.

### **Pozovite nas danas.**

Obratite se EFAP-u za brzu, povjerljivu pomoć 24/7. Povezat ćemo vas s pravim resursom koji će vam pomoći u postizanju svojih ciljeva.

Naše telefonske linije su otvorene 24/7  
On-line resursi: [myfseap.ca](http://myfseap.ca)

English: 1-800-668-9920

French: 1-800-561-1128

TTY 1-888-234-0414

[www.fseap.ca](http://www.fseap.ca)



Twitter @FSEAP\_Canada

Croatian Version

# Program pomoći zaposlenicima i obiteljima

**fseap** Now we're talking.

## PRAVA POMOĆ, U PRAVO VRIJEME

U ljudskoj je prirodi vjerovati da sve trebate riješiti sami. Ali ponekad razgovor sa stručnom osobom može biti od pomoći, poglavito ako je to netko tko je objektivan, brižan i iskusan u pružanju pomoći s određenim problemom s kojim ste suočeni. U tu svrhu postoji program pomoći zaposlenicima i obiteljima (EFAP).

EFAP nudi brzu, povjerljivu pomoć koja vam omogućava pronaći prave opcije i rješenja pri prolasku kroz jednostavne i složene životne izazove. Bilo da želite smršaviti, poboljšati komunikaciju u svojim odnosima, ili pronaći bolji način upravljanja osobnim financijama, spremni smo vam pomoći u poduzimanju koraka koji mogu dovesti do značajnih promjena.

Ovisno o usluzi, potporu možete dobiti putem telefona, osobno, putem video-konferencije, online chata, ili putem samostalnih mrežnih resursa.

**Pozovite nas da započnemo. Naše linije su otvorene 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu.**

## PRAKTIČNA POMOĆ ZA SVE ŽIVOTNE IZAZOVE

Bilo da prolazite kroz neku krizu ili želite smjernice o svojoj općoj dobrobiti, EFAP je tu da vam pomogne. Pozovite nas u bilo koje vrijeme da započnemo.

Putem EFAP-a možete pristupiti kvalificiranim profesionalcima i stručnjacima kao što su savjetnici, financijski konzultanti, zdravstveni stručnjaci i odvjetnici koji vam mogu pomoći kod:

### Postizanja sveopće dobrobiti

- Stres
- Anksioznost
- Depresija
- Žalost i gubitak
- Kontroliranje bijesa
- Starenje i životne promjene
- Trauma
- Mentalno zdravlje

### Poboljšanja odnosa

- Učinkovita komunikacija
- Rješavanje sukoba
- Brak i intimni odnosi
- Rastava i razvod
- Roditeljstvo i briga o obitelji
- Obiteljsko nasilje

### Savladavanja ovisnosti

- Alkohol
- Duhan
- Droge
- Kockanje
- Internet

### Poslovnog uspjeha

- Ravnoteža između posla i života
- Radni učinak
- Brige na radnom mjestu
- Razvoj karijere

### Pretrage resursa za skrb o djeci i starijim osobama

- Skrb o djeci
- Dnevni programi za djecu
- Kompleti resursa za životne faze
- Programi i usluge potpore starijim osobama
- Domovi za umirovljenike i starije osobe
- Potpora njegovateljima

### Dobijanja pravnih savjeta

- Obiteljsko pravo
- Krivični zakon
- Stječaj
- Nekretnine
- Iseljenišтво
- Oporuke i oporučne raspodjele imovine

### Dobijanja financijskih savjeta

- Upravljanje kreditima/dugovima
- Upravljanje novcem
- Planiranje mirovine
- Osobni proračun i štednja

### Poboljšanja općeg tjelesnog zdravlja

- Kontrola težine
- Zdrava prehrana
- Povećanje energije
- Zdravstvena stanja kao što su visoki kolesterol ili visoki krvni tlak
- Pozitivne promjene u načinu života
- Promjena nekorisnih uvjerenja i stavova
- Zdrave navike i nošenje s problemima

