केयर मेड **रियल**

# कर्मचारी सहायता कार्यक्रम

**तपाईंको कार्यस्थलले सबै कर्मचारीहरूलाई वृहत् कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (EAP) मा पहुँच उपलब्ध गराउँछ। यो सेवा तपाईंलाई तपाईंको काम र व्यक्तिगत जीवनका चुनौती र मागहरू पूरा गर्नमा सघाउन डिजाइन गरिएको हो।**

तपाईंको EAP सबै कर्मचारीहरूलाई विभिन्न कार्यस्थल र व्यक्तिगत समस्याहरूमा गोप्य परामर्श, कोचिङ र सहायतामा पहुँच उपलब्ध गराउने तपाईंको रोजगारदाताको पहल हो।

EAP ले दर्ता गरिएका मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता, विशेष परामर्शदाता, पास्टरल सेवा परामर्शदाता, करियर कोच, व्यावसायिक परामर्शदाता, व्यवस्थापन कोच र अन्य लगायत दक्ष विशेषज्ञहरूद्वारा डेलिभर गरिने परामर्श सेवाहरूमा पहुँच प्रदान गरेर अल्पकालीन सहायता उपलब्ध गराउँछ। तपाईंको EAP ले निम्न लगायत विभिन्न समस्या र सरोकारहरूमा मद्दत गर्न सक्छ:

- व्यक्तिगत र कार्यस्थल सम्बन्ध
- करियर र जीवनसम्बन्धी पारगमनहरू
- सञ्चारसम्बन्धी समस्याहरू
- निद्रा र थकान
- मुद्रा व्यवस्थापन र कानूनी परामर्श
- कार्यस्थलका परिवर्तनहरू
- पोषणसम्बन्धी परामर्श
- भावनात्मक कठिनाइहरू
- लचिलोपन निर्माण गर्ने
- जुवातास, लागूपदार्थ, मदिरा र अन्य लतहरू
- रिस र हिंसा
- दुःख, शोक र हानि
- कार्यस्थलमा हुने विवाद
- स्वास्थ्यसम्बन्धी कोचिङ
- भारी कामको बोझ व्यवस्थापन
- मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू
- उत्प्रेरणा र आत्मसम्मान
- प्रबन्धक कोचिङ

## सम्पर्कमा आई सहायता प्राप्त गर्ने

तपाईंले आफ्नो EAP सेवालाई सम्पर्क गर्दा, तपाईं दक्ष परामर्शदातासँग फोन, व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित भएर वा अनलाइन मार्फत कुराकानी गर्ने व्यवस्था मिलाउन सक्नुहुन्छ। तय गरिएका अपोइन्टमेन्टहरू सामान्यतया कार्यालय खुल्ने समयमा पर्दछन्। तपाईंलाई कार्यालय समय बाहिर सहायता चाहिन्छ भने, टेलिफोन परामर्श र आपत्कालीन सहायतामा पहुँच उपलब्ध छ।

कन्भर्ज इन्टरनेशनलको कार्यालय समय सोमवार देखि शुक्रवार AEST बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 7:00 सम्म हो। सङ्कटकालीन सहायता, सोधपूछ र बुकिङ्ग गर्नुपरेमा कार्यालय समयपछिको सहायता दिनको 24 घण्टा हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ।

तपाईंको कार्यस्थलले स्वतन्त्र कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (EAP) मा पहुँच उपलब्ध गराउँछ।

तपाईंको EAP गोप्य र सबै कर्मचारीहरूलाई निःशुल्क उपलब्ध छ।

अष्ट्रेलियाव्यापी कल **1300 687 327**

न्यूजिल्याण्ड कल **0800 666 367**

थप जानकारी

**1300 687 327 | 0800 666 367 | +613 8620 5300**

convergeinternational.com.au | eap@convergeintl.com.au

Converge INTERNATIONAL

केयर मेड रियल

# तपाईंको सुस्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ

## कर्मचारी सहायता

व्यक्तिगत र कामसम्बन्धी विभिन्न समस्याहरूका लागि सहायता र परामर्श।

## प्रबन्धक सहायता

कोचिङ र मानव व्यवस्थापनका समस्या र नेतृत्व क्षमताहरूमा सहायता।

## करियर सहायता

करियर योजना, पुन: सुरु र काम खोज्ने सुझाव, अन्तर्वार्तासम्बन्धी सीप, करियर परामर्श।

## विवादसम्बन्धी सहायता

कठिन कार्यस्थल तथा व्यक्तिगत परिस्थितिहरूको सामना गर्नका लागि रणनीति, औजार र कोचिङ।

## पोषण र जीवनशैली सहायता

पोषण, लचिलोपन, सजगता, निद्रा, सेवानिवृत्ति र जीवनशैलीका परिवर्तनहरू सम्बन्धी सुझाव।

## वित्तीय सहायता

तपाईंलाई बजेट, बचत, आर्थिक तनाव र अन्य आर्थिक सरोकारहरूमा मद्दत गर्नका लागि वित्तीय परामर्श।

## परिवार सहायता

व्यक्तिगत र/वा जीवनशैली सम्बन्धी सरोकारहरूमा सहायता चाहिने परिवारका सदस्यहरूका लागि परामर्श।

## कानुनी सहायता

2 सत्रसम्म पारिवारिक कानुन, भाडामा लिने/दिने, घर जग्गा, उपभोक्ता विवाद र अन्य कुराहरूमा विशेषज्ञ कानुनी सहायता र परामर्श।

थप जानकारी

**1300 687 327 | 0800 666 367 | +613 8620 5300**

convergeinternational.com.au | eap@convergeintl.com.au

Converge INTERNATIONAL

केयर मेड रियल

# बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

## EAP के हो?

कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (EAP) एक पेशागत परामर्श सेवा हो जसले तपाईंलाई काम वा घरमा असर गर्न सक्ने विभिन्न कामसँग सम्बन्धित र व्यक्तिगत समस्याहरूका लागि गोप्य, अल्पकालीन सहायता उपलब्ध गराउँछ। EAP ले तपाईंलाई मनोविद्, सामाजिक कर्मचारी र व्यवस्थापन सहायता परामर्शदाताहरू लगायत योग्य पेशेवरहरूमा पहुँच प्रदान गर्दछ।

### हाम्र ो EAP सेवा कसले प्र योग गर्न सक्छ?

सबै कम्म्चारीहमूले EAP काय्म्कम्ममा पहु राख्न सक्छन्।

### म कहिले फोन गर्न सक्छुर EAP सतर्को समय कहिले मिलाउन सक्छु?

हाम्े कायाम्लय समय बिहान सोवमार देखि शुवकम्ार AEST बिहान 9:00 बजेदेखि सुाज 7:00 बजेसम्म हो। संि सहायता, सोधपूछ र बुकिङका अनुरोधहरूलगायत केहीसेवाहरूदिनको 24 घण् , हप्ताको 7 दिन उपलब्ध छन्।

### म परामर्श दातालाई कहाँ/कसरी भेट्न सक्छु?

परामर्श सेवाहरूफोन, भिडियो कन्फरेन्स माफ्त, कन्भर्ज इन् रनेशनलको सतम्ात्मक कायाम्लयहमूमा भौतिक उपस्स्थतिमा वा देशभरि रहेका हाम् EAP परामश्म्दाताहमूमध्ये कसैसुग आमुन्नेसामुर्ने् एकल मूपमा पम्दान गरिन्छ।

### परामर्श सेवाह का कसले ि स फारिस गर्न सक्छ?

तपाईंले आफैँलाई क्सफारिस गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको पम्बन्धकले पनि क्सफारिस गर्न सक्नुहुन्छ। सबै स्वयं-क्सफारिसहरूपूर्ण मूपमा गोप्य हुन्छन्।

### मेरो रोजगारदातालाई कुन-कुन विवरण पठाइन्छ?

कन्भर्ज इन्टरनेशनल तपाईंको गोपनीयताको सम्मान र सुरक्षा गर्न प्रतिबद्ध छ। एकीकृत, पहिचानजन्य विवरण हटाइएको डाटा मात्र तपाईंको कार्यस्थलसँग साझेदारी गरिन्छ जुन कुनै पनि व्यक्तिको जानकारी पहिचान गर्नका लागि प्रयोग गर्न मिल्दैन।

### परामर्श सेवाहरूको भुक्तानी कसले गर्छ?

EAP निःशुल्क उपलब्ध छ (सत्र सीमा लागू हुन्छ)। EAP सेवाको लागत तपाईंको रोजगारदाताले भुक्तानी गर्नुहुन्छ।

### के परामर्श कामसँग सम्बन्धित समस्याहरूका लागि मात्र उपलब्ध छ?

तपाईंलाई सहायता आवश्यक पर्दा विभिन्न कार्यस्थल र व्यक्तिगत समस्या तथा सरोकारहरूमा EAP परामर्श उपलब्ध हुन्छ।

### के म अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा कसैसँग कुरा गर्न सक्छु?

तपाईंले **1300 687 327** मा फोन गर्दा जवाफ दिने ग्राहक सेवा अधिकारीले अङ्ग्रेजी भाषामा मात्र बोल्ने छन्। तर पनि, अनुरोध गरेमा, कन्भर्ज इन्टरनेशनलले तपाईंलाई अन्य भाषाहरू बोल्न सक्ने परामर्शदाताहरूसँग कुरा गर्ने व्यवस्था मिलाउन सक्छ। तपाईंको आफ्नै भाषामा फोन गर्न मद्दत गर्नका लागि त्यहाँ दोभाषे सेवा पनि उपलब्ध छ।


थप जानकारी

**1300 687 327 | 0800 666 367 | +613 8620 5300**

convergeinternational.com.au | eap@convergeintl.com.au

Converge INTERNATIONAL