

In-work Support Service



Support for Individuals

Stress and anxiety can have a huge impact on our working lives, causing us to feel overwhelmed and struggle to deal with everyday pressures. If we don't seek support to help us deal with these issues it can lead to further impacts on our lives, including physical health issues and sickness absence. This in turn can add more worry to our lives, including financial stresses.

If you are struggling, the In-Work Support Service can help.

This service is confidential; we will not inform your employer that you are accessing the service unless you wish us to do so.

How we can help

- Talking Therapies
- 1:1 tailored mental health support
- CBT (Cognitive Behavioural Therapy)
- Physiotherapy & Osteopathy

All interventions are short and focused, with a maximum of 6 sessions per person.

To be eligible to use this service you must be:

- 16 or over
- Have the right to work in the UK
- Employed or self-employed (whether currently in work or off sick)
- Living in Powys
- Working for a micro, small or medium enterprise

Our In-Work Support Service provides high quality interventions which can help to reduce the impact of health issues in the workplace. We are offering support to both individuals and businesses.

For more information

Call

07300 821787
07300 827890

Email

namrata@iwsspowys.org.uk
anna@iwsspowys.org.uk



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith



Cefnogaeth i unigolion

Gall straen a phryder gael effaith enfawr ar ein bywydau gwaith, gan beri i ni deimlo'n llethol a chael trafferth delio â phwysau bob dydd. Os nad ydym yn ceisio cymorth i'n helpu i ddelio â'r materion hyn, gallai hyn arwain at effeithiau pellach ar ein bywydau, gan gynnwys problemau iechyd corfforol ac absenoldeb oherwydd salwch. Gall hyn wedyn peri rhagor o bryder i'n bywydau, gan gynnwys straen ariannol.

Os ydych chi'n cael trafferth, gall y Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith helpu.

Mae'r gwasanaeth hwn yn gyfrinachol; Ni fyddwn yn hysbysu eich cyflogwr eich bod yn defnyddio'r gwasanaeth oni bai eich bod yn dymuno gwneud hynny.

Mae ein Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith yn darparu ymyriadau o ansawdd uchel a all helpu i leihau effaith problemau iechyd yn y gweithle. Cynigiwn gefnogaeth i unigolion a busnesau.

Sut allwn ni helpu?

- Therapiau Siarad
- 1:1 Cymorth Iechyd Meddwl Teilwredig
- CBT (Therapi Gwybyddol Ymddygiadol)
- Ffisiotherapi ac osteopathi

Mae'r holl ymyriadau yn fyr, gyda ffocws penodol ac uchafswm o 6 sesiwn y pen.

I fod yn gymwys i ddefnyddio'r gwasanaeth hwn, rhaid i chi fod::

- yn 16 oed neu'n hyn
- â hawl i weithio yn y Deyrnas Unedig
- yn gyflogedig neu'n hunangyflogedig (boed yn y gwaith ar hyn o bryd neu i ffwrdd yn sâl)
- yn byw ym Mhowys
- yn gweithio ar gyfer microfusnes, neu fusnes bach neu ganolig

Am fwy o wybodaeth

Ffôn

07300 821787
07300 827890

Ebost

namrata@iwsspowys.org.uk
anna@iwsspowys.org.uk



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government