PRÉSERVER sa santé au travail

Quelque chose a changé dans votre travail ?
Vos relations avec vos collègues se sont dégradées ?
Vous vous sentez surmené, anxieux, irritable ?

Peut-être souffrez-vous de stress professionnel.

Prévenir le stress, c'est rétablir la qualité de vie au travail

La réaction de stress se déclenche lorsqu'on se sent dépassé par la tâche à accomplir.
Si le stress devient chronique, il retentit sur la santé physique et psychologique, l'efficacité, la qualité de vie.
Les symptômes du stress chronique : fatigue, irritabilité, insomnie, troubles de mémoire, troubles de concentration…

Un espace d'accueil et d'écoute.

Dans le cadre du partenariat « prévention aide et suivi »* entre l'éducation nationale et la MGEN, vous pouvez bénéficier d'**entretiens gratuits auprès de psychologues du travail** de l'association EIPAS.

* En savoir plus – Réseau P.A.S. http://www.education.gouv.fr/cid2510/le-guide-de-l-action-sociale.html

Le centre EIPAS (Espace Investigation Prévention Accompagnement du Stress).

> Une mission : **prévention du stress** au travail.
> Un **conseil scientifique** constitué d'experts hospitalo-universitaires et institutionnels.
> Une **charte** pour garantir le **respect** des personnes et la **qualité** des services.

Vous y trouverez des informations et une écoute personnalisée.

Trois lieux pour les entretiens :

> Clermont-Ferrand
Centre EIPAS
Résidence Arvernis
16 rue Gaultier de Biauzat
04 73 70 76 91

> Thiers
Résidence l'Atrium
25 avenue de Cizolles
04 73 68 14 28

> Yzeure
DDCSPP (Direction Départementale De La Cohésion Sociale)
20 rue Aristide Briand
06 34 56 50 67

> Issoire
CCAS
24 rue la de Berbiziale
Sur rendez vous
06 69 03 93 55

De façon à préserver la confidentialité et l'anonymat la prise de rendez-vous se fait directement auprès des psychologues.

Conception : CRDP de l'académie de Clermont-Ferrand - MAJ Mars 2013 © Fotolia.com