

Presentació

L'EAP

(Programa d'Ajuda a l'Empleat) Eina de prevenció de riscos psicosocials a l'

L'activitat principal de l'àrea de Counseling del Grup ATRA és el Programa d'Ajuda a l'Empleat - EAP.

L'EAP té com a objectius primordials la protecció, el suport i el manteniment del benestar emocional i social dels treballadors, contribuent a la millora de la qualitat de vida de les persones a l'entorn laboral. [Nota Tècnica de Prevenció, núm 780](#)

Disposem d'una xarxa de professionals del counseling en diferents ciutat espanyoles.

EAP, Programa d'Ajuda a l'Empleat

L'EAP es defineix com una eina de prevenció de riscos psicosocials que poden afectar als empleats d'una empresa. El programa consisteix en detectar les fonts d'estrès, síndrome de burnout o depressió, així com , els malestars psicosomàtics tan si provenen de l'àmbit laboral com del familiar.

Què ofereix l'EAP?

L'EAP dona suport i assessorament als empleats que es troben en dificultats per resoldre problemes de caire personal i/o laboral . El counseling proporciona eines i estratègies perquè millori la gestió de situacions difícils, perquè es produeixin canvis en el comportament per actuar de la manera més saludable i per incrementar l'autoconfiança en un mateix.

Mantenir elevada la pròpia autoestima permet reduir al màxim el impacte dels problemes en el rendiment laboral i, l'empresa, optimitza la productivitat dels seus recursos humans.

L'EAP ofereix a tots els empleats

- Assistència professional externa per a tots els empleats i familiars directes que

conviuen en el mateix domicili

- Línea telefònica d'assessorament 24h.
- Sessions de counseling telefònic o presencial
- Accés lliure i gratuït pels empleats
- Absoluta confidencialitat

Situacions que es tracten

- Dificultats en el lloc de treball: falta de motivació, mobbing, problemes de relació amb companys i supervisors
- Adaptació als canvis en l'empresa: reestructuracions, fusions, etc.
- Moments de desorientació i crisis personals, presa de decisions importants
- Problemes emocionals: ansietat, depressió, pèrdua/dol
- Temes familiars i problemes de relació: parella, fills, amics, companys de feina
- Estrès laboral
- Consum de substàncies psicoactives, abús d'alcohol, etc.

Fonts de risc de caràcter psicosocial

- Síndrome del burnout
- Estrès laboral
- Situacions de mobbing
- Desequilibri emocional
- Crisis personals

Beneficis per a l'empresa

- Reducció de l'absentisme laboral i de les baixes d'origen psicosomàtic
- Millora de les relacions i de l'ambient a la feina
- Disminució de la rotació del personal
- Augment del rendiment
- Disminució del risc d'accidents a la feina
- Ajut a l'equip directiu i als caps de secció per dirigir millor les persones sota la seva responsabilitat
- Millora l'atenció als clients

