

Facklig utbildning

Stress och vila

Kurstillfälle
1

Datum
28 oktober

Kursplats
Kristinedal

Sista ansökan
17 september



Målgrupp

Alla medlemmar med utan fackliga uppdrag.

Innehåll

En dag där du får information om hur stress påverkar oss.

Hur kan jag gå ner i varv?

Hur finner jag vila?

Under dagen bjuds information från facket och om det som många av oss upplever i ett allt mer pressat och stressat arbets- och privatliv.

Vi kommer även att prova på ett lättare yogapass, därför uppmanas deltagare att ta med träningskläder.

Anmälan

Anmälan skall inkomma till utbildningskommittén.


Ersättning


IF Metall Göteborg betalar ut ett skattefritt stipendium på 960 kr per genomförd kursdag

Information

Om du vill ha mer information eller undrar över något kan du kontakta:

Jennie Edholm

 0709 – 61 35 30

 jennie.edholm@volvocars.com