



Jobba, äta, sova

20 maj, Arken

Innehåll

Har du som ung fastnat i ekorrhjulet? Jobba, äta, sova, jobba, äta, sova. Det kan vara svårt att upprätthålla rutiner och få en balans mellan arbete och fritid. Hur tar jag mig ur mönstret för att få balans och energi?

Dagen ägnas åt att hitta enkla sätt för oss unga att skapa en meningsfull vardag och få ut mer av livet.

Helt enkelt, leva i balans. Skapa din egen rutin kopplat till vårt arbetsliv här på Volvo. Vi samlas en dag för att gå igenom hur man kan utnyttja de resurser man har på bästa möjliga sätt och kommer under dagen bland annat prata om stress, vila, återhämtning, kost, motion och balans.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till alla medlemmar upp till 35 år.

Anmälan

Sista anmälan är 13 april.

Anmälan skall inkomma till utbildningskommittén, antingen i pappersform eller via mejl till dan.karlberg@ifmetall.se

Ersättning

IF Metall Göteborg betalar ut ett skattefritt stipendium på 988 kr per genomförd kursdag samt står för mat, lokal, handledare och material m.m.

Vid frågor:

Lilly Johansson
0708-78 68 36
lilly.johansson@volvocars.com

