

Stress och vila - Tvärfacklig

Kurstillfälle	Datum	Kursplats	Sista anmälan
1	27 Okt	Kristinedal	16 Sept

Innehåll

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

Hur kan jag gå ner i varv och hur finner jag vila?

Under dagen bjuds information från facket 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.

Målgrupp

Alla medlemmar med eller utan fackliga uppdrag

Anmälan

Anmälan skall inkomma till utbildningskommittén antingen i pappersform eller via mail 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, material m.m.

Information

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

Dan Karlberg

☎ 0729 – 77 40 34

✉ Dan.karlberg@ifmetall.se