

## Konferensdag

# Stress och vila

26 oktober, Kristinedal

### 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 alltmer pressat och stressat arbets- och privatliv.

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

### Målgrupp

Alla medlemmar med eller utan fackliga uppdrag.

### Anmälan

Sista anmälan är 15 september

Ledighetsansökan skall inkomma till utbildningskommittén antingen i pappersform eller via mejl till [dan.karlberg@ifmetall.se](mailto:dan.karlberg@ifmetall.se)

### Ersättning

IF Metall Göteborg betalar ut ett skattefritt stipendium på 1000 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:

Lilly Johansson

0708 – 78 68 36

[lilly.johansson@volvocars.com](mailto:lilly.johansson@volvocars.com)