

# Facklig utbildning

## Stress och vila

**Datum**  
28 oktober

**Kursplats**  
Kristinedal

**Sista ansökan**  
17 september



### Målgrupp

Alla medlemmar med eller utan uppdrag.

### 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 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 sker till gruppstyrelsens studieansvariga eller kontaktombud

### Ersättning

IF Metall betalar ut ett skattefritt stipendium på 960 kronor per genomförd kursdag.

### Information

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

Maria Jirehammar / Ulf Albinsson



0765-533703 / 0739-021721



maria.jirehammar@volvo.com / ulf.albinsson@volvo.com