



Facklig utbildning

Volvo Verkstadsklubb

Jobba, äta, sova- Känner du igen dig

Kurstillfälle	Datum	Kursplats	Sista ansökan
1	20 Oktober	Arken	24 September

Målgrupp

Alla medlemmar under 30 år, utan fackliga uppdrag.

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.



Anmälan till kursen:

Ansökan skall inkomma till Volvo Verkstadsklubb Stenebygården.

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

Ulf Albinsson:

☎ 0739-021721

✉ ulf.albinsson@volvo.com

