



Stresshantering

Är det svårt att få vardagen att gå ihop, jobb, privatliv och allt däremellan?

På denna kurs får du redskap att använda när stressen tar över och du får fördjupad kunskap i vad som gör att du känner dig stressad, samt hur du kan påverka dig själv till att lindra stressen.

När:	09:00-16:30
Var:	LSS-Partner, Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda
Vänder sig till:	Personliga assistenter
Hur:	Utbildningslön för assistenterna ingår under kursdagen
Max:	15
Innehåll:	<ul style="list-style-type: none"> • Vad är stress? • Stressorer • Stressreaktioner och stresshantering
Förtäring:	Kaffe och lunch ingår under kursdagen. Vid specialkost eller allergier, meddela kontoret när du anmäler dig.
Anmälan:	Till kontoret@larga.se senast 1 vecka innan kurstillfället.

Datum	Tid	Plats
07 maj	9:00-16:30	LSS-Partner, Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda
19 maj	9:00-16:30	LSS Partner, Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda

Aktuella föreläsare



Gudrun
Fogelberg
Varga Leg.
Sjukgymnast,
Göteborgs
Rehab Center