



## 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.

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

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

### Aktuella föreläsare



Gudrun  
Fogelberg  
Varga Leg.  
Sjukgymnast,  
Göteborgs  
Rehab Center