



Stresshantering Digital

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:	13:00-16:00
Var:	Digital
Vänder sig till:	Personliga assistenter
Hur:	Utbildningslön för assistenterna ingår under kursdagen
Max:	
Innehåll:	<ul style="list-style-type: none"> • Vad är stress? • Stressorer • Stressreaktioner och stresshantering
Förtäring:	
Anmälan:	Till kontoret@larga.se senast 1 vecka innan kurstillfället

Datum	Tid	Plats
13 okt	13:00-16:00	Teams
11 nov	13:00-16:00	Teams

Aktuella föreläsare



Gudrun
Fogelberg
Varga Leg.
Sjukgymnast,
Göteborgs
Rehab Center