

Stress i privat-och arbetslivet

Föreläsare är företagsläkare Helene Wrede

Vad kostar stressen?

Stressens olika faser och utveckling

Stressens inverkan på hjärnan

Tecken på stress

Vad kan jag göra som individ?

Vad kan man göra på arbetsplatsen?

Vad utmärker en hälsosam arbetsplats?

Helen Wrede kommer under utbildningen dela med sig av sin kunskap och erfarenhet. Hälsosam fika och frukt ingår i utbildningen.

Utbildningsansvarig:	Företagsläkare Helene Wrede – Företagshälsan Sävsjö
Datum:	Torsdagen den 6 december
Tid:	klockan 09.00-11.00
Plats:	Tillväxthuset, Odengatan 55, SÄVSJÖ
Kursavgift:	SNAB:s medlemsföretag 800 kr/person + moms ej medlemsföretag 1000 kr/person + moms
Anmälan:	Senast 29 nov till johanna@snab.nu, 0382-577200 Uppge namn, företag, faktureringsadress samt eventuella matallergier vid anmälan. Minst 10 deltagare krävs för kursens genomförande.

Välkommen till en viktig förmiddag!