

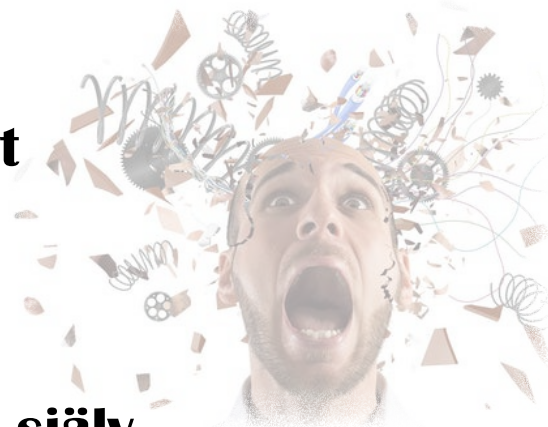
STress och distansarbete

Webinarium för dig
som arbetar på distans

27 april kl 12.30-16.30

Webinariet handlar om

- › att arbeta hemma - positivt/negativt
 - › hur ensamheten kan påverka dig
 - › stressfaktorer och signaler
 - › bryta negativa tankemönster
 - › att det är viktigt att ta hand om sig själv
 - › att planera sin dag som om man var på plats
- och**
- » många tips på att hantera stress
både på jobbet och privat




Tips

Kursmetoden är korta teoretiska genomgångar som varvas med deltagaraktiva metoder i form av grupp-diskussioner och övningar utifrån egna erfarenheter. Kursledaren är en erfaren utbildaren inom ämnet.



Idé & ResursCentrum

– Företagens kunskapscentrum –

Anmäl dig senast den 20 april på anmalan@resurscentrum.se

Endast 1900 kr +moms

För start krävs minst 8 deltagare

www.resurscentrum.se