

Är du ambitiös, tar ansvar och har svårt att säga nej? Driver cheferna på för att du ska springa fortare på jobbet? Då är du en av dem som riskerar att bli utsatt för farlig stress. Ha då koll på varningssignalerna och hur du kan minska stressen. I utbildningen ”Stress och återhämtning” ges du insikt av beteendeterapeut och mindfulnesscoach.

Målgrupp: Alla medlemmar och förtroendevalda

Ekonomi:

Deltagaravgift: 700 kr/person.

Deltagaravgift och eventuell ersättning betalas av sändande organisation.

Kurslängd:

Kursen är på 8 timmar fördelat på **1 heldag**.

<u>Datum</u>	<u>Plats</u>	<u>Sista anmälan</u>
25/1	Örebro	5/1
20/2	Örebro	26/1
21/3	Örebro	23/2
16/4	Örebro	22/3
21/5	Örebro	26/4

Anmälan:

Gör du till ditt fack, klubb eller sektion som sedan anmäler till ABF Örebro län på anmälningsblanketten.

Vid frågor kontakta gärna:
Andreas (Ante) Mäkelä
Verksamhetsutvecklare ABF Örebro
andreas.makela@abf.se
0102-066918



ANMÄLNINGSBLANKETT

Till samtliga utbildningar i Kurskatalogen gäller att anmälan ska vara inne till sektionen/avdelningen 1 (en) månad före kursstart för att vara säker på en deltagarplats.

VIKTIGT!

**GLÖM INTE MEDDELA ARBETSGIVAREN ATT DU SKA GÅ PÅ
UTBILDNING, MINST TVÅ VECKOR FÖRE KURSSTART.**

Jag anmäler mig till följande utbildning.....

Som går den.....på platsen.....

Jag heter.....

Personnummer.....

AdressPostnr.....

OrtTelefonnummer.....

Mobilnummer.....E-post.....

Jag arbetar på.....

Tillhör förbund.....

Särskilda önskemål/kost.....

Godkännande av klubb/ombud.....

Fakturaadress.....

.....

.....

Anmälan är bindande. Vid utebliven närvaro eller avbokningar som inkommer efter att kallelsen gått ut (gäller ej sjukdom) tar ABF ut en avgift på halva deltagaravgiften.



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Anmälan skickas till:
ABF Örebro län
Slottsgatan 15
703 61 Örebro

