

TILMELD DIG PÅ
DANSKMETAL.DK/
TEMAMOEDER

Temamødet afholdes
**mandag den 23. marts
2015 kl. 19.00 til 21.00**
i Forbundet
Nyropsgade 38
1780 København V

DET ER GRATIS
FOR MEDLEMMER



TEMAMØDE OM AT FOREBYGGE STRESS

Gå glad på arbejde

FOREBYG STRESS

Kom til temamøde om at forebygge stress og håndtere forandringer. Du får konkrete redskaber til at løse konflikter og skabe en sund kultur – både på arbejdspladsen og hjemme.

Den tidligere verdensmester i roning, Regitze Siggaard, fortæller om, hvordan du kan træne dig selv til at blive mentalt robust og dermed forebygge stress.

Du får:

- ▶ Ideer til, hvordan arbejdspladsen og medarbejderne i fællesskab kan udvikle en sund kultur, der styrker alle.
- ▶ Nyeste viden om, hvordan du kan styrke dine og familiens mentale kræfter.
- ▶ Indsigt i, hvordan vi påvirker hinanden.
- ▶ Redskaber til at løse konflikter, inden de sluger al energien.
- ▶ Bevidsthed om forskellene på mænds og kvinders reaktioner på forandring.