

# Stresshantering

## Unionen bjuder in dig till en föreläsning om stress och stresshantering

Familjen, arbetet, skolan, fritiden, vännerna och allt annat vi vill hinna med varje dag kan framkalla det vi brukar kalla stress. Begreppet används idag slentrianmässigt för de flesta situationer och händelser men vad är det egentligen och hur påverkas vi av det?

Susanne Hellberg, karriärcoach på Unionen, reder under en kväll ut begreppen och går igenom de verktyg som du kan använda dig av för att bemästra de stressituationer som du brukar hamna i.

På plats kommer det även finnas ombudsmän som kan svara på dina frågor om Unionen och Unionens verksamhet.

<b>Datum:</b>	24 maj 2011
<b>Tid:</b>	17:30 - 20:00. Vi börjar med smörgås och kaffe innan seminariet kör igång, ca 18:00.
<b>Plats:</b>	Södertälje Stadshus, Trombon
<b>Föreläsare:</b>	Susanne Hellberg

Anmälan sker till [osg@unionen.se](mailto:osg@unionen.se) senast den 17 maj.



**Susanne Hellberg**

### Unionen

Unionen är Sveriges största fackförbund för dig som är tjänsteman inom privat sektor.

#### *Som medlem får du:*

- En av marknadens bästa inkomstförsäkringar
- Karriärcoachning
- Försäkringsinformation
- Juridisk rådgivning
- Inspirerande seminarier

**Välkommen!**

**Tag gärna med en kollega som inte är medlem i Unionen.  
Ju fler medlemmar vi är i Unionen desto starkare är vi!**