

SAFEelement

Hvordan ivaretar du deg selv når grensene mellom jobb og fritid flyter mer og mer ut?



Foto av Marcus Resch Ånestad i Nion

Meld deg på webinar! Målgruppen er unge mellom 26 og 36 år.

Psykiske plager er vanlig, særlig blant unge voksne. De siste tiårene har det vært en økning i andelen som rapporterer om psykiske plager. Det gjelder spesielt blant unge voksne, og da spesielt unge kvinner.

Det er like vanlig å få psykiske som fysiske utfordringer med helsa. Nesten halvparten av oss kan regne med å oppleve å få psykiske vansker i en periode i livet. Derfor er det viktig å forebygge i en stadig mer stressende hverdag.

Mental helse blitt en hjertesak blant unge.

Du er invitert til webinar **onsdag 8. mai kl. 12.00 til 13.00**. Arrangementet er åpent for alle. Ta gjerne med venner som ikke er medlem i SAFE.

Hva lærer du?

Du får gode tips til hvordan du kan skape en sunnere balanse i livet ditt.

Marcus Resch Ånestad, psykolog og daglig leder i [NION](#), lærer oss hvordan vi setter sunne grenser for både oss selv og andre.

Hva er god grensesetting og hvordan tar vi best vare på oss selv? Målet er å få bedre kontroll, mer overskudd og livskvalitet.

Ånestad har erfaring fra akuttpsykiatri, barnevern og rehabilitering. De siste årene har han holdt kurs, webinarer og workshops for forskjellige organisasjoner og fagforeninger.

Meld deg på her: Påmelding innen tirsdag 7. mai via dette skjemaet:

<https://forms.office.com/e/XgutxTmTT1>

Lenken for strømming sendes de som har meldt seg på webinarret i forkant.

Er du klar for et nyttig og dagsaktuelt webinar? Benytt deg av muligheten nå! Vi håper å se deg i webinarret! Sjekk også ut reel med mer info om arrangementet på Facebook siden til YS:

<https://www.facebook.com/reel/426018633365262>

Meld deg på SAFE Skolen Modul 3: HMS 28. – 29. mai 2024



Hvordan avdekke og styre risiko? Hvordan løfte og løse utfordringer? Tips og triks. Det legges opp til god blanding av generell informasjon og praktisk tilnærming. Sosialt samvær og relasjonsbygging på tvers i organisasjonen er en viktig del av kurset.

Påmelding via www.safe.no

Meld deg på SAFE Skolen Modul 1: 11. – 12. juni 2024



Kurset passer for nye tillitsvalgte eller medlemmer som er nysgjerrige på tillitsvalgtrollen.

Fokus vil være på SAFE som organisasjon og hvordan fungerer tillitsvalgtrollen i SAFE. Det er organisasjonsavdelingen i SAFE som arrangerer dette kurset. Her vil dere få vite om SAFEs historie og hvordan SAFE er bygd opp.

Dere vil bli kjent med de som jobber i SAFE. Vi vil snakke om det grunnleggende innen organisasjonslære og regelverk for tillitsvalgte.

Videre vil vi komme innom forskjellen på tillitsvalgtrollen og verneombudrollen. Dere vil få en enkel innføring i kommunikasjon- og presentasjonsteknikk.

Det legges opp til god blanding av generell informasjon og praktiske oppgaver. Sosialt samvær og relasjonsbygging på tvers i organisasjonen er også en viktig del av kurset. Påmelding via www.safe.no

SAFE fordel

Månedens fordel i april – få dager igjen

Kjøp tannhelseforsikring i april, og bli med i trekningen av 3 elektriske tannbørster



Trekning av vinnere av tannbørster skjer første uken i mai. Premien blir tilsendt.

YS Tannhelseforsikring
En bekymring mindre!

YS Tannhelseforsikring kan kun kjøpes i kampanjemåneder, så benytt anledningen i april! Alder 18-69 år. Man har anledning til å ha med familiemedlemmer som medforsikret.

[Pris kr 126,- per måned, det er ca 50% under veiledende pris.](#)



Med vennlig hilsen SAFE



@safe.fagforbund