**Mejlinbjudan:**

Använd gärna denna text och skicka en mejlinbjudan

till kollegorna på din arbetsplats

**Ämnesrad:**

**Må bra – i början av din karriär! Välkommen till ett seminarium om Psykologisk trygghet arrangerat av Akademikerföreningen**

**Justera och kopiera den här texten i ett e-post:**

**Vi presterar som bäst när vi mår bra – men hur får man till återhämtning och glädje i en fullspäckad vardag?**

Vi tittar tillsammans på webbinariet **Må bra – i början av karriären!** (läs mer här: [länk](https://ui.ungpd.com/Surveys/533ce23b-3956-43e4-80e0-5d50d8c5115f) kalendariet) och passar på att umgås över lunchen**.**

Föreläsningen ger konkreta verktyg för att hantera de vanligaste utmaningarna tidigt i karriären. Du lär dig hur du gör stress till en hållbar drivkraft, tacklar imposter syndrome, hanterar digitala distraktioner och skapar en vardag på jobbet där du både trivs och utvecklas.

Som en del av Akademikerveckan bjuder vi i Akademikerföreningen xx (arbetsplatsens namn) in till gemensam lunch, ta med en matlåda/vi bjuder på en sallad så anmäl ditt deltagande och eventuella kostavvikelser/allergier till xxx.xxx@kkk.com. Inbjudan gäller både dig som är medlem i Akademikerföreningen och du som kanske är nyfiken på vilka vi är!

När? Den 17 september kl 12.00 – 12.55

Var? Plats där ni tittar tillsammans

Föreläsare är **Siri Helle** som är en prisbelönt psykolog och faktagranskare på 1177 inom psykisk hälsa. Hon är författare till flera bästsäljande böcker som Känslofällan och Existensboosten. Siri medverkar även regelbundet som psykologisk expert i TV4, DN och Sveriges Radio.

***Välkommen att titta tillsammans med oss!***

Med vänliga hälsningar
XX xx, ordförande Akademikerföreningen xx