

Vår dato:
19.12.2003

Konserntillitsvutvalget i Finansforbundet i Gjensidige NOR ASA takker for at du kom og holdt foredrag for oss om stressmestring og gjennom det lettere kan realisere våre mål. Foredraget ble avsluttet med avspenning og at det fungerte bra var det ikke tvil om. Det er viktig å bli minnet på at pusterom må vi ta oss tid til!

I vår bank er vi i ferd med å gjennomføre en stor fusjon, som bidrar til at døgnet skulle hatt dobbelt så mange timer og presset på hver enkelt tillitsvalgte er stort. Enda større utfordringer får vi når nedbemanning starter og vi får fortvilte medlemmer å ta hånd om. Da er det godt å kunne trekke fram det du formidlet til oss i forhold til mestring. CD - platen som vi fikk med avspenningsøvelser er i bruk, både på kontoret og hjemme, og den vil være gull verd i året (årene) som kommer. Det lille kvarteret med avspenning (nøkkelsøvnen) gjør at vi henter oss inn igjen og får ny energi til å stå på videre. Vi prøver å være bevisste på det og minne hverandre på at dette er viktig.

Konserntillitsutvalget i Gjensidige NOR ASA ønsker deg en riktig God Jul og et Godt Nytt År!

Med hilsen
Else Feiring Olsen
Informasjonskonsulent
Finansforbundet i Gjensidige NOR ASA
Direkte tlf 22318734
Mobil 917 56 174