

# HITTA DIN FRAMTID.

## Välkommen till Fristads folkhögskola den 11 april

En dag speciellt för dig som är SYV eller i ditt arbete kommer i kontakt med våra målgrupper

### Program

- 09.00 – 09.30 Fika
- 09.30 – 10.30 Information om våra utbildningar samt tillfälle att diskutera med personal och deltagare
- 10.30 – 12.30 Prova-på-aktiviteter  
Visning av skolans internat
- 12.30 – 13.30 Lunch i skolans restaurang som dagligen serverar KRAV-märkt
- 13.30 – 14.30 Föreläsning av Emanuel Nilsson

*Emanuel föreläser om konstruktiva insikter, tankeställare och lärdomar från sin egen utbrändhet för att hjälpa människor att prestera och samtidigt må bra. Han driver även ett företag i Tanzania med 20 anställda för att han vill skapa arbetstillfällen och utveckling. I föreläsningen kommer han att prata om sina egna erfarenheter, sund egoism, prioriteringar, låtsasstress och återhämtning*

- 14.30 – 15.00 Avrundning av dagen med mingelfika

Anmäl dig till en dag där du får både inspiration och information kostnadsfritt. Du bjuds även på mat och fika.

Anmälan görs genom att fylla i det digitala anmälningsformuläret på skolans hemsida senast den 28 mars, <http://www.fristads.fhsk.se/syvdag>

Om du har frågor nås vi på 033 – 236800  
[www.fristads.fhsk.se](http://www.fristads.fhsk.se)

Välkommen till en trevlig dag på Fristads folkhögskola!