



Kvenfélag Garðabæjar

Boðað er til félagsfundar hjá Kvenfélagi Garðabæjar **þriðjudaginn 4. mars 2025 á Garðaholti sem hefst kl. 19:00**

Dagskrá kvöldsins:

Hefðbundin fundarstörf

Kaffihlaðborð að hætti kvenfélagskvenna sem hópur 2 sér um

Gestur fundarins er Bára Einarsdóttir, streituráðgjafi sem fjallar um streitustjórnun



Bára hefur víðtæka reynslu af því að vinna með fólki að persónulegum og starfstengdum verkefnum sem stuðla að uppbyggingu og vexti. Reynslu hefur hún sótt víða en hún hefur starfað á breiðum vettvangi bæði sem stjórnandi, ráðgjafi og markþjálfari. Hún er menntuð í viðskiptum með áherslu á mannauðsstjórnun og er vottaður streituráðgjafi frá Forebyg Stress í Danmörku þar sem hún lærði undir handleiðslu Bjarne Toftegård, eins fremsta streitusérfræðings Dana. Hún hefur einnig lokið ICF-vottuðu ACC-markþjálfanámi og námi í heilsumarkþjálfun, auk þess að hafa unnið með aðferðarfræði markþjálfunar síðan 2015.

Við vonumst til að sjá sem flestar á fundinum og endilega bjóðið vinkonum með. **Alltaf meira gaman saman**

Vinsamlega skráið ykkur á fundinn á vefsíðu félagsins <https://kvengb.is/dagskra/> eða með tölvupósti ritari@kvengb.is en einnig er hægt að senda sms í síma 8957811

Vinsamlega leggið fundargjaldið kr. 2.000 inn á reikning 0318-26-11124 kt. 700169-7319 jafnframt verður hægt að greiða gjaldið á fundinum

*F.h. stjórnar Kvenfélags Garðabæjar
Steinunn Bergmann formaður*