

Finnst þér erfitt að slaka á?

Kannastu við þetta?

- ☐ Þú vinnur lengur en þú ætlaðir þér — næstum á hverjum degi.
- ☐ Þú átt erfitt með að slaka á án þess að fá samviskubit.
- ☐ Fríin fara í vinnu, eða í kvíða yfir vinnunni.
- ☐ Sjálfsmatið ræðst af því hversu miklu þú kemur í verk.
- ☐ Þú hefur reynt að minnka við þig — og það hélt ekki.

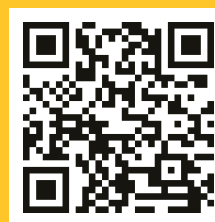
Þrennt eða fleira? Þá áttu fullt erindi til okkar.

WA eru 12 spora sjálfshjálparsamtök fyrir fólk sem ræður ekki við vinnuna. Þú þarft ekki að hætta að vinna — það er þráhyggjan sem við leggjum niður, ekki vinnan.

Fundur alla þriðjudaga
kl. 17:30–18:30

Gula húsið, Tjarnargötu 20, 101 Reykjavík — Salur B á neðri hæð.
Sami fundur fer líka fram á netinu á sama tíma.

ÓKEYPIS · ENGIN SKRÁNING · ENGINN ÞARF AÐ TALA



vinnufiklar.wordpress.com