

Stress bij jongeren

thema-avond voor ouders

Van stress naar veerkracht

Uit diverse onderzoeken blijkt dat steeds meer jonge mensen last hebben van stress. Om jongeren op een gezonde manier te leren omgaan met stress hebben psychologen Emily Brugman en Carolien Wijnker van PSIEG een lespakket voor het voortgezet onderwijs ontwikkeld: Mentorlessen over Stress. De lessen maken leerlingen bewust van wat stress is, wat stresssignalen zijn en ze bieden hen praktische handvatten om stress te voorkomen of te verminderen. Voor ouders wordt een thema-avond georganiseerd.

Thema-avond

Graag nodigen wij u uit voor de ouderavond over het thema stress bij jongeren. Tijdens deze ouderavond bespreekt de trainer van PSIEG hoe ouders stress bij hun zoon of dochter kunnen herkennen en wat zij concreet kunnen doen om stress te voorkomen of verminderen (do's en don'ts). Ook is er ruimte voor vragen.

Spreker

Loes Hooijboer

Onderwijskundige, Personal Organizer en docent



- Wanneer & hoe laat
dinsdag 6 februari 2024
19.30 – 21.00 uur
- Waar
online
- Voor wie
ouders / verzorgers