

Ateliers à l'intention des parents!

Haute-Côte-Nord

L'épuisement parental, ça se peut!

(Escoumins: 18 octobre 2022 à 19h, Forestville : 19 octobre 2022 à 19h)

Le travail de parent n'est pas toujours facile, trucs et astuces pour garder le cap!

Apprivoiser l'anxiété de nos jeunes

(Escoumins : 15 novembre 2022 à 19h, Forestville : 16 novembre 2022 à 19h)

Stress et anxiété, quelle est la différence? Trucs et astuces pour vous guider à supporter votre jeune face à ce qu'il vit.

Anxiété de performance : enfant (6-12 ans)

(Escoumins : 6 décembre 2022 à 19h, Forestville : 7 décembre 2022 à 19h)

Anxiété, stress, anxiété de performance, comment s'y retrouver? Que faire pour aider mon enfant? Clarification de tout cela, trucs et astuces pour aider vos enfants.

Les habiletés sociales et émotionnelles de mon enfant; un apprentissage gagnant!

(Escoumins : 7 février 2023 à 19h, Forestville : 8 février 2023 à 19h)

Pour bien grandir, le développement des habiletés sociales et émotionnelles est important, mais comment on s'y prend en tant que parent? Trucs et astuces pour bien comprendre et vous soutenir.

Le sommeil chez l'adolescent

(Escoumins : 11 avril 2023 à 19h, Forestville : 12 avril 2023 à 19h)

Il se couche de plus en plus tard, que ce passe-t-il? Explications pour mieux comprendre et des trucs et astuces pour favoriser le sommeil.

Durée : 1h30

Comment y assister : indiquez nous votre nom, numéro de téléphone ainsi que le ou les ateliers qui vous intéressent, en nous appelant au numéro suivant : 418 233-2931 poste 232568

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord**

Québec 