

Ateliers à l'intention des parents!

Manicouagan

Le sommeil chez l'adolescent

(Baie-Comeau: 5 octobre à 19h, Chute-aux-Outardes: à venir selon inscription)

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.

Apprivoiser l'anxiété de nos jeunes

(Baie-Comeau: 19 octobre à 19h, Chute-aux-Outardes: à venir selon inscription)

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

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

(Baie-Comeau: 2 novembre à 19h, Chute-aux-Outardes: à venir selon inscription)

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.

L'épuisement parental, ça se peut!

(Baie-Comeau: 16 novembre à 19h, Chute-aux-Outardes: à venir selon inscription)

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

Anxiété de performance: enfants (6-12 ans)

(Baie-Comeau: 7 décembre à 19h, Chute-aux-Outardes: à venir selon inscription)

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.

Durée : 1h30

Comment y assister : indiquez nous votre nom, numéro de téléphone ainsi que le ou les ateliers qui vous intéresse, en nous appelant au numéro suivant : 418 296-2572 poste 315109

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

Québec 