

# Ateliers à l'intention des parents!

## Sept-Rivières

### ***L'épuisement parental, ça se peut!***

*(Sept-Îles : 5 octobre 2022 à 19h, Port-Cartier : 6 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***

*(Sept-Îles : 9 novembre 2022 à 19h, Port-Cartier : 10 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)***

*(Sept-Îles : 7 décembre 2022 à 19h, Port-Cartier : 8 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!***

*(Sept-Îles : 8 février 2023 à 19h, Port-Cartier : 9 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***

*(Sept-Îles : 19 avril 2023 à 19h, Port-Cartier : 20 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 : 418 962-2572 poste 414306**

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

**Québec** 