



STRESSI HALLINTAAN -VERKKOLUENTO

tiistaina 30.11.2021 klo 17.30–19.00

Vanhempien Akatemia® järjestää Stressi hallintaan -verkkoluennon tiistaina 30.11.2021 klo 17.30–19.00. Oman hyvinvoinnin ja terveyden kannalta on tärkeää ymmärtää, mitä stressi on, mistä se syntyy, miten se meissä vaikuttaa ja etenkin - miten voimme ehkäistä sekä vähentää stressin haittavaikutuksia.

Luennon sisältö:

- Stressin fysiologia
- Resilienssi
- Keinoja stressin hallintaa

Luennoitsijoina toimivat Seija Hiltunen (Fysioterapeutti ja Stressinhallintavalmentaja) ja Anni Rajaniemi-Simsek (Terveydenhoitaja ja Stressinhallintavalmentaja)

Ilmoittautumiset 26.11.2021 mennessä:

<https://q.surveypal.com/Ilmoittautuminen-Vanhempien-Akatemian-tilaisuuteen-2021/0>

Lisätieto: vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi



VANHEMPIEN AKATEMIA® -Perheiden tukena jo 10 vuoden ajan

Vanhempien Akatemia® on kasvatusta-, parisuhde- ja perheterapian asiantuntijoista koostuva yksikkö Nuorten Ystävät ry:ssä. Tuemme vanhemmuutta ja vahvistamme lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia. Toimimme valtakunnallisesti verkossa sekä paikallisesti Oulun, Seinäjoen ja Jyväskylän alueilla.



Torikatu 28, 90100 Oulu
P. 050 5685 410
www.vanhempienakatemia.fi