

Doetinchem, 1 februari 2023

Aan: alle ouder(s), verzorger(s) leerjaar 1

Betreft: online ouderavond: thema Stress

Geachte ouder(s), verzorger(s),

Graag nodigen wij u uit voor de ONLINE thema-avond over **Stress** op **dinsdag 7 februari a.s. om 19.30 uur**, verzorgd door PSIEG. De heer Halrin Meijers zal namens PSIEG de spreker zijn. Zie de uitnodiging van PSIEG in de bijlage.

Op het Panora Lyceum wordt één van de drie mentorlessen per week verzorgd door de onderwijsbegeleiders. In de afgelopen periode hebben de onderwijsbegeleiders de lessenreeks 'Omgaan met stress en ongezonde spanning' verzorgd. We hopen u met de ouderavond een kijkje te geven in deze lessenreeks. Het kan ook leuk zijn om de ouderavond met uw kind/de jongere samen te kijken, herkenning bij uw kind/de jongere zal er vast zijn!

Programma:

19.30-20.15 Presentatie PSIEG

20.15-20.30 Vragen en afsluiting door de heer Halrin Meijers

De link voor Teams is: <https://teams.live.com/meet/9429098528397>

Met vriendelijke groet,
mede namens de onderwijsbegeleiders,

Marchje Harink
Orthopedagoog



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 bespreken de trainers 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

Halrin Meijers

toegepast psycholoog, coach en trainer



■ Wanneer & hoe laat

dinsdag 7 februari 2023
19.30 – 20.45 uur

■ Waar

online

■ Voor wie

ouders / verzorgers