



Psykosociala
förbundet

Det är lugnt - Må bra kurs för unga

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f

Plats: Pörkenäs lägergård

Tid: 28-31.10.2021

Ansökan senast: Vi har förlängt ansökan till 10.10.2021!

Målgrupp: Unga i åldern 16-20 år med stressymptom och ångest som vill lära sig stresshantering samt få stöd i sin återhämtning.

Målsättning: att öka den ungas välbefinnande, att förbättra självkännet och självkänsla, att ge den unga metoder att känna igen och hantera stress och nervositet. Träffa andra med likande erfarenhet, kamratstöd av jämnåriga i samma situation. Hitta roliga avkopplande saker att göra tillsammans.

Kostnader; kursen är helt avgiftsfri, inkl. kost, logi och resekostnader enl. billigaste färdmedel.

Ansökan till kursen sker enklast direkt via vår hemsida

<https://www.fspc.fi/kurser/vara-kurser>

Eller ansökningsblankett kan beställas via Camilla

Ansökan skickas till: Psykosociala förbundet r.f

Kursverksamheten

Kanalesplanaden 19 B 13

68 600 Jakobstad

Vi tar inte emot ansökningar per e-post.

För mera information kontakta kursverksamheten:



Chef för kurs- och rådgivningsverksamheten
Ann-Charlott Rastas
Tel: 050-368891
ann-charlott.rastas@fspc.fi



Rådgivare
Camilla Roslund-Nordling
Tel: 050-4096640
camilla.roslund-nordling@fspc.fi

Vi behöver varandra

