

StressLess

– hyvinvointia ilman paineita

YTHS:n taito- ja valmennus tarjoaa käytännön työkaluja stressinhallintaan.

HOT-taito- ja valmennus on tarkoitettu stressin, ahdistuksen tai hankalien ajatusten ja tunteiden kanssa kamppaileville.



StressLess Oulun YTHS:llä alkaa 15.1.2019 klo 8.30 - 10.

Ryhmä kokoontuu ti 15.1., ti 22.1., ti 29.1., ma 4.2., ma 11.2., ti 19.2. ja to 28.2.

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä omaan työntekijääsi tai soita Oulun YTHS:n takaisinsoittopalveluun puh. 046 710 1063 haastatteluajan varaamiseksi 14.12.2018 mennessä. Haastattelut ma 17.12.2018. Lisätietoja ryhmästä: sari.vehnamaa@yths.fi

Lue lisää: www.yths.fi/palvelut/ryhmatoiminta/stressless