

**Mittwoch, den 21. Oktober bis
Donnerstag, den 22. Oktober**
jeweils von 10:00 bis 14.30 Uhr

Stressmanagement – so achte ich gut auf mich im Kinder- und Jugendzentrum

Hast du manchmal das Gefühl, dass Schule, Prüfungen und private Dinge gleichzeitig zu viel werden? Bist du oft gestresst oder unter Druck und weißt manchmal nicht, wie du damit umgehen sollst?

Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für dich.

Im Projekt „Stressmanagement – so achte ich gut auf mich“ schauen wir gemeinsam, was Stress eigentlich ist, wie du ihn bei dir selbst erkennst und was dir helfen kann, besser damit umzugehen.

Dazu probieren wir verschiedenen praktische Methoden aus wie verschiedenen Entspannungsübungen, Bewegung, Aktionen in der Natur und Kreatives – auch deine eigenen Ideen sind willkommen.

Das Angebot ist **kostenfrei**.

Für Jugendliche von 12-17 Jahren.

Das Angebot wird von **Jessica Meier** (Schulsozialarbeit Leichlingen) in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendzentrum angeboten.

Weitere Informationen und Nachfragen unter: schulsozialarbeit@leichlingen.de

Anmeldung unter: <https://beteiligung.nrw.de/k/1033119>

