

Kursbeskrivning

Övergångsåren innebär ofta förändringar – både fysiskt och mentalt. Hormonella svängningar, sömnproblem, stress och känslomässiga utmaningar kan påverka livskvaliteten. Genom att använda verktyg från Acceptance and Commitment Training (ACT) kan du stärka din förmåga att hantera dessa förändringar med större balans och sinnesro.

...

Kurskod

000204

Kursavgift

25,00 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Annika Långbacka

Anmälningstid

12.06.2025 08:30 - Non-stop

Tidpunkt

11.11.2025 - 11.11.2025

Tisdag 18:00-21:00

Lektioner: 4 (1 ggr)

Plats

Jakobstads Gymnasium - Klassrum
Skolgatan 20, 68600 Jakobstad