

Leeratelier ‘Stressmanagement’

Een beetje stress heeft iedereen nodig en is gezond. Maar wat als je studies té stressvol worden en je niet meer kan slapen, eten of helder nadenken? Dan is het tijd voor actie: schrijf je in voor dit leeratelier. In een kleine groep leer je om stress de bovenhand te bieden. Geef stress geen kans!

 **INSCHRIJVEN**: Dit kan via EPOS.

Meld je in epos aan via de volgende link <https://epos.pxl.be/> of via de QR-code:

 **PLANNING:** De juiste data, uren en locatie zijn ook terug te vinden in EPOS.

Een leeratelier bestaat uit een sessie van anderhalf uur. Daarna kan je terecht bij de studentenondersteuner van je opleiding voor verdere begeleiding.

 **MEER INFO**: Voor verdere info kan je een mailtje sturen naar Mieke Boes (mieke.boes@pxl.be), Jens Degroef (jens.degroef@pxl.be), Sofie Leekens (sofie.leekens@pxl.be) of …..

Of kan je contact opnemen met de studentenondersteuner op het studentpoint.

