

# Föräldraföreningen vid Mälarhöjdens skola bjuder in till föreläsning



FFM, Föräldraföreningen vid Mälarhöjdens skola bjuder in till en föreläsning i Mentors regi kring Livspusslet med Viveca Ernmark (leg psykolog)

"Jobba, handla mat, hämta barn, städa, göra läxor, skicka inbjudningskort till kalaset. Hur får jag som förälder alla pusselbitar att gå ihop, samtidigt som jag tar hand om mig själv?"

I det här seminariet får du verktyg och redskap för att hantera livspusslet, minska stress och känna dig nöjd även när alla pusselbitar inte faller på plats. Under seminariet får du som deltar även möjlighet att kartlägga ditt eget livspussel.

Viveca Ernmark (leg psykolog) håller i seminariet och har femton års erfarenhet som barn- och ungdomspsykolog. Hon driver nu eget företag och arbetar bl a med neuropsykiatriska utredningar och med att handleda andra psykologer och personal som arbetar med barn.