

Rickenbach Sulz, 23.04.2023

Reminder Eltern-Bildungsanlass zum Thema

«ACT Akzeptanz- und Commitment Therapie»

Liebe Eltern

Dein Kind erzählt weinend und aufgelöst von einer schwierigen Situation in der Schule und Du fühlst Dich etwas hilflos? Wie kannst Du helfen? Du spürst die Angst vor Mobbing und willst dein Kind schützen?

Du fühlst Dich erschöpft und ausgelaugt? Du merkst, wie es Dir zu viel wird?

Du wirst laut, statt geduldig zu sein? Kurz darauf fühlst Du dich schlecht?

Kennst Du die eine oder andere Situation? Falls ja, kann ACT Dir vielleicht etwas mehr Klarheit und Ideen im Umgang in diesen Situationen geben.

Melde Dich bis spätestens am **Donnerstag, 27. April 2023 12:00 Uhr** direkt per Mail für den Eltern-Bildungsanlass zum Thema ACT an:

elternrat@primarschule-rickenbach.ch

Datum: Donnerstag, 4. Mai 2023, 19:30 Uhr
Wo: Singsaal Hofacker
Türöffnung 19:00 Uhr

Freundliche Grüsse

Elternrat der Primarschule Rickenbach