

FREE

STRESS Management CLASS



Supporting You On Your Path
Apoyandote En Tu Camino

- Learn to process stress in a healthy way.
- Develop a personal wellbeing system that works for you.
- Establish a strong foundation today to resist burnout in the future.

May 10, 2022

5:00-7:00 PM

Creating self-care habits, dozens of wellness activities.

May 17, 2022

5:00-7:00 PM

Processing stress in healthy ways, healthy thoughts & mindfulness.

May 24, 2022

5:00-7:00 PM

Processing emotions in healthy ways, trauma-sensitive approaches.

FREE

Join via Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/3958507262>



Mental Health Awareness Month



Supporting You On Your Path
Apoyandote En Tu Camino

GRATIS

CLASE DE **Manejo del** ESTRÉS

- Aprende a procesar el estrés de forma saludable
- Desarrolle un sistema de bienestar personal que funcione para usted.
- Establezca una base sólida hoy para resistir el agotamiento en el futuro.

**10 de mayo de
2022**

5:00-7:00 p. m.
Creando hábitos de autocuidado, con docenas de actividades de bienestar.

**17 de mayo de
2022**

5:00-7:00 p. m.
Procesar el estrés de manera saludable, como obtener pensamientos saludables y atención plena.

**24 de mayo de
2022**

5:00-7:00 PM
Procesamiento de emociones de manera saludable, enfoques sobre la sensibles de trauma.

GRATIS

**Únase a través
de Zoom**

<https://us02web.zoom.us/j/3958507262>

Mes de conciencia sobre la Salud Mental

**TOMA
Acción**

PARA LA SALUD MENTAL