

Manejando sus Emociones, la Ira y Más

Un grupo diseñado para ayudarle a obtener los conocimientos y habilidades para manejar sus emociones.

¿Sí, a veces se siente fuera de control y sus emociones están aceleradas y vas por un camino que no te gustaría viajar?

¿Si te gustaría sentir que estás en control de sus sentimientos y reacciones, independientemente de sus circunstancias?

Registrarse en este grupo donde cubrimos estos temas:

- Tener habilidades para una vida sana y equilibrada
- Tener una mente sabia
- Conocer sus emociones y la regulación de emociones
- Pasos para incrementar y construir las emociones positivas
- Reconocer cómo sus emociones afectan a sus relaciones



FECHA

19 de Octubre, 2017

12 Semanas

TIEMPO

5:30 p.m. - 7 p.m.

LUGAR

427 A Street

Lincoln, CA 95648

MÁS INFORMACIÓN

Para más información, favor de llamar a Vera Marez, LMFT #51317, Terapeuta Matrimonial y de Familia (916)408-6943

Para inscribirse en este grupo, completa la información debajo y devolverlo a la oficina:

Nombre _____ Fecha de Nacimiento _____

Número de Teléfono _____ Domicilio _____

Manejando sus Emociones, la Ira y Mas!

Se hace posible en parte por la financiación proporcionada por Kaiser Permanente