

# 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?*

*¿ Si su respuesta es sí, inscribese en el grupo Manejando sus Emociones, la Ira y Mas!*



## FECHA

26 DE FEBRERO (JUEVES)

12 SEMANAS

## TIEMPO

5:30 p.m. to 7 p.m.

## DONDE

427 A Street

Lincoln, CA 95648

## MÁS INFORMACIÓN

Para más información o inscribirse, por favor póngase en contacto con Vera Marez, Facilitador, Licenciado Terapeuta Matrimonial y Familiar #51317

**Para inscribirse en el grupo, complete la información y regrese a Vera Marez, LMFT # 51317.**

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