



BEHAVIORAL HEALTH SERVICES
MENTAL WELLNESS SERVICES

Tulare County
Office of Education

Tim A. Hire, County Superintendent of Schools

Conciencia Sobre El Suicidio

DATE:

September 14, 2022

TIME:

6:00 PM - 8:00 PM

LOCATION:

Online / Zoom

CONTACT:

Anna Isais

anna.isais@tcoe.org

559-737-6710 ext. 6895

TRAINING DESCRIPTION:

La conciencia/atención mental nos ayuda a permanecer centrados y aumentar la conciencia de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el ambiente.

Los participantes aprenderán a utilizar la atención plena en casa para reducir el estrés, manejar las reacciones emocionales y aumentar la satisfacción escolar y laboral.

TO REGISTER:

[CLICK HERE!](#)

OR SCAN
QR CODE

