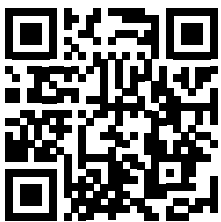




CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

Superar el estigma de la salud mental y saber cuándo debe buscar ayuda profesional. Aprender algunos consejos para ayudarlo a comenzar a cuidarse a sí mismo. Este taller está disponible gratuitamente. Para registrarse, toca [AQUI](#).



Kory Wilson, CMHC

Kory recibió su maestría de consejería de la universidad de Idaho State. Disfruta ayudar a la gente a alcanzar su potencial al usar un enfoque de terapia integrativa. El usa una técnica enfocada en el cliente, soluciones, y terapia de conducta cognitiva para ayudar a sus clientes a sanar, tomar responsabilidad personal, y superar errores en sus pensamientos. Trabaja en construir una relación con sus clientes para que estén más receptivos a aprender habilidades de afrontamiento. El cree que todas las personas ya tienen la fuerza innata y desarrollada y solo necesitan ayuda para destaparla y enfocar sus esfuerzos en una dirección positiva. Kory apoya a las personas a silenciar sus pensamientos, enfocar en sus fortalezas, y ser más conscientes de sus pensamientos y comportamientos mal adaptivos. Mi cita favorita es "tú puedes hacer cosas difíciles. Todos son capaces de hacer cosas difíciles y superar obstáculos en sus vidas. Sus especialidades son, el estrés, ansiedad, matrimonio, familia, amor-propio, depresión, afrontamiento con cambios en la vida y el dolor y pérdidas.

Marzo 29

7:00 p.m. - 8:00 p.m. MT

**Ubicación del Evento:
Por Línea!**