

In Control

WOULD YOU LIKE TO LEARN TO MANAGE YOUR EMOTIONS?

You probably feel upset, sad, or perhaps disappointed; maybe you feel pressure or stress because of everything you have to do in your day.

We invite you to participate in our project: In control!

THROUGH OUR WORKSHOPS YOU WILL:

- Obtain information that will help you prevent episodes of anxiety, depression, anger, or suicidal thoughts.
- Identify signs and symptoms that can lead to mental health problems.
- Acquire tools to improve your emotional intelligence.
- Put into practice attitudes that will improve your skills in interpersonal relationships.
- Know some relaxation techniques in case you may face an anxiety or depression crisis.

Ages from 14 - 35 years.

**EMOTIONS ARE NOT A CHOICE.
BEHAVIOR IS.**

- Mark Manson

REGISTER TODAY

You are still on time!



www.riwf.org



401-328-2121



info@riwf.org



2121 Smith St,
North Providence, RI 02911



[@riwellnessfoundation](https://www.facebook.com/riwellnessfoundation)



En Control



¿TE GUSTARÍA APRENDER A MANEJAR TUS EMOCIONES?

Probablemente te sientas molesto, triste, o quizás desilusionado; tal vez sientas presión o estrés por todo lo que tienes que realizar en tu día.

Te invitamos a participar en nuestro proyecto: In control!

A TRAVÉS DE NUESTROS TALLERES LOGRARÁS:

- Obtener Información que te ayudará a prevenir episodios de ansiedad, depresión, ira, o pensamientos suicidas.
- Identificar signos y síntomas que pueden generar problemas de salud mental.
- Adquirir herramientas para mejorar tu inteligencia emocional.
- Poner en práctica actitudes que mejoraran tus habilidades en las relaciones interpersonales.
- Conocer algunas técnicas de relajación en caso de que puedas enfrentar una crisis de ansiedad o depresión.

Edades de 14 - 35 años.

LAS EMOCIONES NO SON UNA ELECCIÓN. EL COMPORTAMIENTO SI.

- Mark Manson

REGISTRATE HOY

Aún estas a tiempo!



www.riwf.org



401-328-2121



info@riwf.org



2121 Smith St,
North Providence, RI 02911



[@riwellnessfoundation](https://www.instagram.com/riwellnessfoundation)