

Manejo de la Ira

¿Usted o alguien que conozca necesita ayuda con la ira?

La ira es una emoción humana completamente normal, usualmente saludable; pero cuando se sale de control y se vuelve destructiva, la ira puede acarrear problemas en el hogar, las relaciones interpersonales y el trabajo, y así afectar la calidad de su vida en general. El manejo de la ira es el proceso de aprender a reconocer señales de que se está volviendo iracundo, reaccionar para calmarse y lidiar con la situación de una manera positiva.

Los jueves en seis sesiones

6:30 – 8 p.m.

Para inscribirse, llame al (773) 349-8052

IMPARTIDO POR

Especialista Nacional Certificado en Manejo de la Ira

Con materiales para el curso aprobados por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse & Mental Health Services Administration, SAMHSA)

Costo total: \$150.00, que incluyen materiales y certificado de finalización. Cumple con los requisitos legales. Abierto para adultos mayores de 18 años.

Tendrá lugar en

Catholic Charities

2601 W. Marquette Rd., Chicago

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Servicios ACES de Caridades Católicas

(773) 349-8052

Servicios de Asesoramiento y Educación de Adicción (Addiction, Counseling and Education Services, ACES)

721 N. LaSalle Street • Chicago, Illinois 60654



www.catholiccharities.net

Find ccofchicago on:    