

Clases para Control de Ira para Adultos

Para más Información

Llame al (925) 689-5811, x109

O envía un correo electrónico a:

Cesar@copefamilysupport.org

Donde: Plataforma de videoconferencia Zoom

Cuando: Viernes (12 sesiones)
18 de Agosto – 3 de Noviembre
6:00 – 7:00 p.m.

Costo: \$35 por **cada** clase
\$55 Costo de Registración
(incluye libro)



Este programa está diseñado para ayudar a individuos a reconocer y manejar la ira. Al adquirir un mejor entendimiento de sí mismo podrá aprender a controlar su enojo, para que su comportamiento no sea violento y no pueda hacerle daño a otros.

- ✚ ***La Comunicación es Importante -***
Desarrollar habilidades de comunicación y técnica de escuchar para mejorar las relaciones interpersonales.
- ✚ ***El Estrés es un Paso Hacia el Enojo-***
Demasiado estrés puede hacernos incompetentes, conflictivos, y hasta enfermarnos. Debido a estas consecuencias negativas, hemos dedicado varias lecciones para aprender cómo manejar el estrés.
- ✚ ***El Enojo es una Emoción Primitiva-***
El enojo a menudo lleva a violencia o agresión, que identificamos como “enojo situacional” que constantemente resulta en respuestas que pueden llevar un comportamiento agresivo. Aprenda habilidades para manejar el enojo y otros sentimientos.
- ✚ ***Inteligencia Emocional –***
Aprenda a identificar cómo se sienten las personas con las que interactúa y a responder de manera que genere una interacción positiva.

www.copefamilysupport.org

3021 Citrus Circle, Suite 105, Walnut Creek,
CA94598