

NAMI Peer to Peer

8 WEEK EDUCATIONAL CLASS

Saturdays, April 8th through May 27th 2023
11am to 1pm | Via Zoom

Mental Health Support: Learning to Live in Recovery

In our free class for individuals with mental health conditions, you will:

- Set a vision and goals for the future
- Partner with health care providers
- Develop confidence for making decisions
- Practice relaxation and stress reduction tools
- Enhance communication skills and strengthen relationships
- Learn about mental health treatment options

DIAGNOSIS NOT REQUIRED

REGISTER
Scan the QR code with
your phone camera



For more information:

hugh@namiscc.org | (831) 824-0406 | namiscc.org/peer-to-peer

NAMI Persona a Persona

CURSO EDUCATIVO DE 8 CLASES

Cada miércoles, 22 de marzo al 10 de mayo 2023
5pm a 7:30pm | A través de Zoom

Apoyo y Salud Mental: Aprendiendo a Vivir en Recuperación

En nuestra clase gratuita para personas con una condición mental aprenderá cómo:

- Establecer una visión y metas para el futuro
- Asociarse con proveedores de atención médica
- Practicar herramientas de relajación y reducción del estrés
- Compartir su historia
- Mejorar las habilidades de comunicación
- Conocer las opciones de tratamiento de salud mental

NO SE REQUIERE DIAGNÓSTICO

INSCRIBASE
Escanea el código QR con
su cámara de celular



Más información: namiscc.org/persona-a-persona
O llame: Alex (831) 204-0449