



free webinar series

REACHING YOUR WELLNESS GOALS

Discover ways to support your mental health and wellness



ABOUT OUR 2022 WEBINAR SERIES

Whether you want to be healthier, improve your relationships, save money, or increase your physical activity, there are steps you can take now to achieve positive changes in your life. Join us each month as we share goal setting strategies and tips to manage setbacks to help you reach your wellness goals and thrive.



WHEN?

4th Wednesday of every month | 10am – 11am



WHERE?

Via Zoom

REGISTER TODAY

February 23 – Wellness Goal Setting*

bit.ly/3qWbuZl

March 23 – Financial Wellness*

bit.ly/3GYjOxb

April 27 – Environmental Wellness

bit.ly/3lCUQnr

May 25 – Social Emotional Wellness*

bit.ly/35l8Uuc

June 22 – Physical Wellness

bit.ly/3GYJee1

July 27 – Vocational Wellness*

bit.ly/3fTrwwl

Community Mental Health Trainings

cmht@tricitymhs.org | 909-784-3013

*Spanish interpretation available

For More Information:

www.tricitymhs.org

[f](#) [t](#) [i](#) [in](#) @tricitymhs



serie de seminarios web gratuitos

ALCANZANDO SUS METAS DE BIENESTAR

Descubre maneras de apoyar su salud mental y bienestar



ACERCA DE NUESTRA SERIE DE SEMINARIOS WEB DE 2022

Ya sea que desee estar más saludable, mejorar sus relaciones, ahorrar dinero o aumentar su actividad física, hay pasos que puede tomar ahora para lograr cambios positivos en su vida. Únase a nosotros cada mes mientras compartimos estrategias de establecimiento de metas y consejos para manejar los contratiempos para ayudarlo a alcanzar sus metas de bienestar y prosperar.



¿CUÁNDO?

Cada 4º miércoles del mes | 10am - 11am



¿DONDE?

Mediante Zoom

REGÍSTRESE HOY

23 de febrero - Estableciendo Metas de Bienestar*

bit.ly/3qWbuZl

23 de marzo - Bienestar Financiero*

bit.ly/3GYjOxb

27 de abril - Bienestar Ambiental

bit.ly/3ICUQnr

25 de mayo - Bienestar Social Emotional*

bit.ly/35l8Uuc

22 de junio - Bienestar Físico

bit.ly/3GYJeeI

27 de julio - Bienestar Vocacional*

bit.ly/3fTrwwI

Community Mental Health Trainings

cmht@tricitymhs.org | 909-784-3013

*Se dispondrá de servicios de traducción al Español

Para más información

www.tricitymhs.org

[f](#) [t](#) [i](#) [i](#) @tricitymhs