



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](https://bit.ly/3qWbuZl)

**March 23 - Financial Wellness\***

[bit.ly/3GYjOxb](https://bit.ly/3GYjOxb)

**April 27 - Environmental Wellness**

[bit.ly/3ICUQnr](https://bit.ly/3ICUQnr)

**May 25 - Social Emotional Wellness\***

[bit.ly/35l8Uuc](https://bit.ly/35l8Uuc)

**June 22 - Physical Wellness**

[bit.ly/3GYJeeI](https://bit.ly/3GYJeeI)

**July 27 - Vocational Wellness\***

[bit.ly/3fTrwwI](https://bit.ly/3fTrwwI)

**Community Mental Health Trainings**

[cmht@tricitymhs.org](mailto:cmht@tricitymhs.org) | 909-784-3013

\*Spanish interpretation available

**For More Information:**

[www.tricitymhs.org](http://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](https://bit.ly/3qWbuZl)

23 de marzo - Bienestar Financiero\*

[bit.ly/3GYjOxb](https://bit.ly/3GYjOxb)

27 de abril - Bienestar Ambiental

[bit.ly/3ICUQnr](https://bit.ly/3ICUQnr)

25 de mayo - Bienestar Social Emotional\*

[bit.ly/35l8Uuc](https://bit.ly/35l8Uuc)

22 de junio - Bienestar Físico

[bit.ly/3GYJeeI](https://bit.ly/3GYJeeI)

27 de julio - Bienestar Vocacional\*

[bit.ly/3fTrwwI](https://bit.ly/3fTrwwI)

Community Mental Health Trainings

[cmht@tricitymhs.org](mailto:cmht@tricitymhs.org) | 909-784-3013

\*Se dispondrá de servicios de traducción al Español

Para más información

[www.tricitymhs.org](http://www.tricitymhs.org)

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