

MENTAL HEALTH SUPPORT FOR UKRAINIANS



How to manage your emotions during stressful times



- Inform, share information and exercises which can help to handle trauma and stress during the adaptation period
- Express and share emotions in a safe place
- Make connections with others
- Enhance life energy, set up goals and personal growth

- Інформування та виконання вправ які допоможуть при травмі та стресі під час адаптаційного періода
- Безпечне місце для вираження своїх емоцій та переживань
- Встановлення зв'язків з іншими
- Зміцнення сил та енергії, постановка цілей та фокус на особистісний розвиток

Adults, 20+ years of age
Holders of CUAET visa

Start - November 16
5.00 - 6:00 pm
5 sessions, every Thursday
Online Via Zoom

TO REGISTER



Olga Potikha
opotikha@mnlct.org
(647) 812-1332 ext. 5291