Encuentra tu calma:

Herramientas para reducir el estrés, combatir el agotamiento y mejorar el bienestar mental

¡Gratis!

Abierto a adultos y estudiantes de secundaria

Martes
24 de febrero de 2026
6:30 – 8 pm

Lyons Township High School South
4900 Willow Springs Rd
Western Spring

Sala de recursos abierta antes y después de las presentaciones.

Detalles/RSVP/
Oportunidades de patrocinio

Visita OptWell.org/events

O envíe un correo electrónico a info@OptWell.org

Ponentes:

- *Michelle Anderson, copresentadora del podcast "Conversaciones acogedoras" con The Sister Project*
  - *Un defensor cálido y humorístico de una vida más lenta, más tranquila y más intencional.*
- *Jim Maley, presentador del podcast The Maley Way, profesor y exjugador de baloncesto de la División 1*
  - Superó la depresión con la misión de desestigmatizar el pedir ayuda
- *Stef Schodrof, emprendedor del bienestar y fundador de SENSEORY*
  - Campeón de trucos de bienestar y herramientas de prevención del agotamiento para prosperar a diario
- *Alma Jiménez Tapia, MSW, LCSW, Pillars Community Health*
  - Enseña salud mental 101, prevención del suicidio y recursos de apoyo.
- *Michelle Halm, LPC, FT, Fundadora de Grief Connection Space*
  - Abogar por habilidades de afrontamiento que incluyan conciencia emocional, auto-consuelo y atención plena.

Presentado por:

OptWell
eligiendo lo saludable. prosperando juntos.

Gracias a nuestros patrocinadores:

Lyons Township High School

HelloCollege®