

Understanding Stress and Self-Compassion 101

Understanding Stress

We will learn what happens to your body and mind during stress and ways to recognize, manage, and overcome stress.

Wednesday, December 6th 2-3PM (Virtual on Zoom)

Self-Compassion 101

We will learn about and practice the strategy of self-compassion to improve physical, emotional and mental health.

Thursday, December 14th 10-11AM (Virtual on Zoom)

Registration required:



<https://go.wisc.edu/788q11>

Questions? Mary Metten
mary.metten@wisc.edu
262-857-1946



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON
KENOSHA COUNTY

Comprender el Estrés y Introducción a la Autocompasión

Comprender el Estrés

Aprenderemos lo que le sucede a su cuerpo y mente durante el estrés además de maneras de reconocer, manejar y superar el estrés.

El miércoles 6 de diciembre de 2:00 a 3:00 p.m. de manera virtual en Zoom

Introducción a la Autocompasión

Aprenderemos y practicaremos la estrategia de la autocompasión para mejorar nuestra salud física, emocional y mental.

El jueves 14 de diciembre de 10:00 a 11:00 a.m. de manera virtual en Zoom

Se requiere registro



<https://go.wisc.edu/788q11>

¿Preguntas? Mary Metten
mary.metten@wisc.edu
262-857-1946



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON
KENOSHA COUNTY