



These workshops are created by Family members and Self-Advocates for Family members and Self-Advocates!

Trauma and Uncertainty

It is natural to feel overwhelmed during a crisis. This workshop will be led by Family Advisors who are trained in trauma and will lead you through the emotions to a plan

- We will discuss how uncertainty can create feelings of fear in us and how fear takes on different forms such as anxiety, worry, and even panic.
- Participants will learn about the different types of safety and how to create a plan for emotional safety during a crisis.

Monday, February 13, 2023

10:00am - 12:00pm

AND

6:30pm- 8:30 pm

pafamilynetwork.org/3H6X7YS

pafamilynetwork.org/3HuY4vm



Click Link Above or Scan QR Code to Register for the the Zoom Meeting
-Free Workshop- Registration is Required-

CONNECT WITH US ON SOCIAL
CLICK THE ICONS TO VISIT US



Reasonable accommodations as identified under the ADA must be requested 2 weeks in advance.
For more information: <https://www.visionforequality.org/programs/pa-family-network/> or 1 844 PAFAMILY

The PA Family Network is a program of Vision for Equality and funded through the Pa Office of Developmental Programs



Trauma e incertidumbre durante y después de una crisis

Es natural sentirse abrumado durante una crisis. Este taller estará dirigido por asesores familiares formados en traumas que le guiarán a través de las emociones hasta un plan.

- Hablaremos de cómo la incertidumbre puede crear en nosotros sentimientos de miedo y de cómo el miedo adopta diferentes formas, como la ansiedad, la preocupación e incluso el pánico.
- También hablaremos de los diferentes tipos de seguridad y de cómo crear un plan de seguridad emocional durante una crisis.

Lunes, 13 de Febrero de 2023

10:00am - 12:00pm

AND

6:30pm- 8:30 pm

pafamilynetwork.org/3H6X7YS

pafamilynetwork.org/3HuY4vm



Haga clic en el siguiente enlace o escanee el código QR para inscribirse en la reunión de Zoom

-Taller gratuito- Se requiere inscripción -

CONÉCTESE CON NOSOTROS EN LAS REDES SOCIALES
HAGA CLIC EN LOS ICONOS PARA VISITARNOS



Las adaptaciones razonables según la ADA deben solicitarse con 2 semanas de antelación.

Para más información:: <https://www.visionforequality.org/programs/pa-family-network/> or 1 844 PAFAMILY
La Red de Familias de Pensilvania es un programa de Vision for Equality está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo de Pensilvania.