



FREE!

COMMUNITY RESILIENCY MODEL (CRM) TRAINING

Join us for a practical, hands-on workshop where you'll learn easy-to-use tools to feel more calm, focused, and connected – even in times of stress or trauma.

The CRM teaches body-based techniques that anyone can use to support mental wellness and emotional balance.

No clinical background needed!

Meeting Details



4th Monday of Every Month



9:00 AM - 12:00 PM



LifeBridge, 475 Clinton
Avenue, Bridgeport



What You'll Gain



Tools to reduce anxiety and stress



A better understanding of your
body's response to stress.



Ways to support yourself and others
with compassion and calmness.

[Scan or CLICK HERE to register.](#)

**Open to all community members: providers, parents, teachers, caregivers,
faith leaders, YOU.**



¡GRATIS! ENTRENAMIENTO DEL MODELO DE RESILIENCIA COMUNITARIA

Únete a nosotros en un taller práctico y participativo donde aprenderás herramientas fáciles de usar para sentirte más tranquilo, concentrado y conectado, incluso en momentos de estrés o trauma.

El Taller enseña técnicas basadas en el cuerpo que cualquiera puede usar para apoyar el bienestar mental y el equilibrio emocional.

¡Gran recurso para los miembros del equipo y/o nuevos empleados!

Detalles de la reunión



4to lunes de cada mes



9:00 AM - 12:00 PM



LifeBridge, 475 Clinton Avenue, Bridgeport

Lo que obtendrás



Herramientas para reducir la ansiedad y el estrés



Una mejor comprensión de la respuesta de tu cuerpo al estrés.



Maneras de apoyarte a ti mismo y a los demás con compasión y calma.



Escanea para registrarte o visita lifebridgect.org.

Abierto a todos los miembros de la comunidad: proveedores, padres, maestros, cuidadores, líderes religiosos, TÚ.