

La Alianza del Bienestar Mental Presenta

# De Agotamiento a Resiliencia: Progresando en un Mundo Digital



Todos nosotros somos desafiados por problemas de agotamiento y ansiedad que a veces pueden sentirse implacables. La combinación de la pandemia, las injusticias sociales en nuestra comunidad, y hora tras hora de vivir y trabajar por una pantalla nos deja sintiéndonos estresados y anhelando estar más centrados. Este foro está diseñado para enseñarle cómo prevenir el agotamiento, construir resiliencia, promover compasión por nosotros mismos y por los demás, el autocuidado, y sobre todo, la mejora de nuestro bienestar mental!



## Orador Principal

Hamza Khan es un multipremiado marketer, comercializador, autor superventas y orador principal global cuyo discurso TEDx “Stop Managing, Start Leading” ha sido visto más de un millón de veces. El es un educador universitario de primer nivel, empresario en serie y respetado leader visionario cuyas ideas han sido presentadas por notables medios de comunicación tales como VICE, Business Insider, y The Globe and Mail. Empodera a los jóvenes jóvenes y tales como y al talento temprano a través de su trabajo como Director General de Vida EEstudiantil Network, Estudiantil; La plataforma de recursos educativos más grande e integral de Canadá, que llega a más de 2,7 millones de estudiantes. Aprende mas: [hamzakhan.ca](http://hamzakhan.ca)



## Lider de Apertura

Amy Kathleen Lee es una galardonada, defensora de la recuperación del trastorno de alimentación, oradora motivacional apasionada, y entrenadora de prevención de suicidio. Ella comparte elequentemente elequentementesu viaje de curación su viaje de trauma infantil, un trastorno de la alimentación, autolesiones y suicidio. Su poderoso testimonio de triunfo sobre el suicidio y vivir con una condición de salud salud mental a sido escuchado por más de 4.000 jóvenes de la Costa Central de California. Amy es entrenadora de prevención del suicidio de QPR y directora ejecutiva de su propio negocio nolucrativo, Dancing with ED. Aprende mas: [Amykathleenlee.com](http://Amykathleenlee.com)

## Jueves, 22 de Octubre, 2020 | 6–8pm

Regístrate ahora: en [https://zoom.us/webinar/register/WN\\_40\\_YrJqmTzmMNBIZ\\_fjE0w](https://zoom.us/webinar/register/WN_40_YrJqmTzmMNBIZ_fjE0w)

