



Remember to Register

Kids & Families Together

Care Provider Training Program



Cooling Down Stress

Practices to Support Vitality and Connection at Work and at Home

Date: Thursday, July 18, 2024

Time: 10:30am- 12:00pm

Live Spanish Interpretation Included



Training Summary

This training will equip you with simple techniques to reduce the effects of chronic stress. We will explore empowering science-backed information on how stress functions in our bodies and what we can do to alleviate it, in our personal and professional lives.

Training Objectives

- Learn simple, practical, mindful methods to relieve stress anyone can use anytime.
- Recharge your batteries for more energy, health and vitality.
- Engage in self and community care to help sustain your important work and roles.

Abby Wills



*Swipe to Learn More
About Abby Wills*

Register Here!!

Meet The Trainer

Abby Wills, brings over two decades of experience integrating healing-centered contemplative practices into diverse educational settings. Her work spans early childhood education to university-level teacher training, with particular focus on high schools serving targeted youth. As co-founder of Shanti Generation, Abby develops innovative curricula that emphasize mindful life skills, social-emotional learning, and liberatory practices. She holds multiple degrees including a Master's in Human Development and Social Change from Pacific Oaks College. She recently co-authored a book for secondary educators and caregivers entitled "From Stressed Out to Stress Wise," published by the Association for Supervision and Curriculum Design. Abby is a mother to two adolescent boys who she loves to drag out into nature for hikes as much as she can.

[*Register Here!!*](#)



Bienestar de verano

Kids & Families Together
Care Provider Training Program



Enfriar las prácticas

de estrés para apoyar la vitalidad y la conexión en el trabajo y en el hogar

Fecha: Jueves 18 de Julio de 2024

Tiempo: 10:30am- 12:00pm

Abby Wills

Interpretación en español en vivo incluida



Resumen de capacitación

Esta formación te equipará con técnicas sencillas para reducir los efectos del estrés crónico. Exploraremos información empoderadora respaldada por la ciencia sobre cómo funciona el estrés en nuestros cuerpos y qué podemos hacer para aliviarlo en nuestra vida personal y profesional.

objetivos de entrenamiento

- Aprenda métodos sencillos, prácticos y conscientes para aliviar el estrés que cualquiera puede utilizar en cualquier momento.
- Recarga tus baterías para tener más energía, salud y vitalidad.
- Participe en el cuidado personal y comunitario para ayudar a sostener su importante trabajo y funciones.

*Desliza para obtener
más información
sobre Abby Wills*



¡¡Registrar aquí!!

Conoce al entrenador

Abby Wills ha dedicado más de veinte años a integrar prácticas contemplativas centradas en la curación para el bienestar en una amplia diversidad de entornos de escuelas públicas a través del servicio directo a estudiantes y educadores en Los Ángeles e internacionalmente. Tiene una licenciatura en Desarrollo Humano con especialización en Educación para el Desarrollo y una Maestría en Desarrollo Humano con especialización en Cambio Social de Pacific Oaks College. Como cofundadora de Shanti Generation, desarrolla currículos digitales enfocados en habilidades para la vida consciente para adolescentes. Abby facilita regularmente el desarrollo profesional y la capacitación para educadores K-12 y profesores de educación superior, así como apoyo para padres y cuidadores. Tiene múltiples certificaciones en yoga, atención plena, práctica informada sobre traumas y justicia social encarnada.

¡¡[Registrar aquí!!](#)