

FREE TRAININGS

Mental Health & Suicide Prevention

VIRTUAL

Mental Health 101



- Learn the fundamentals of mental health and mental illness to boost awareness and reduce stigma

Self Care and Wellness

- Learn the effects of stress and discover techniques that maintain and foster wellbeing and boost resilience



Building Resiliency and Understanding Trauma



- Focuses on understanding and defining trauma, building and fostering resiliency and different trauma types

Know the Signs

- Focuses on understanding how to recognize the warning signs of suicide



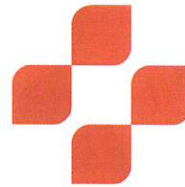
IN-PERSON

safeTALK

- Prepares participants to identify persons with thoughts of suicide and connect them to suicide first aid resources



Mental Health First Aid - Adult & Youth



- Learn the necessary skills to engage with individuals in crisis and provide them with appropriate assistance

ASIST

- Equips participants to offer first aid interventions for suicide intervention



Learn more about **RUHS-BH Prevention & Early Intervention** at <https://www.ruhealth.org/behavioral-health/prevention-early-intervention>



To learn more and register, scan the QR code provided.

This information is available in alternative formats upon request. If you are in need of a reasonable accommodation, please contact 951-358-6895.



CURSOS GRATUITOS

Salud mental y prevención del suicidio

VIRTUAL

Auto-cuidado y bienestar



- Auto-cuidado y bienestar. Conozca los efectos del estrés y descubra técnicas que aumentan la resiliencia.

Besarrollando la capacidad de adaptarse y comprendiendo el trauma



- Se centra en comprender y definir el trauma, desarrollar y fomentar la resiliencia y los diferentes tipos de trauma.

Salud mental 101

- Aprenda los fundamentos de la salud mental y las enfermedades mentales para aumentar la conciencia y reducir el estigma.



Reconozca las señales

- Se centra en comprender cómo reconocer las señales de advertencia del suicidio.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota
RECONOZCA LAS SEÑALES
El Suicidio Es Prevenible

EN-PERSONA

Primeros auxilios de salud mental - jóvenes y adultos



- Aprenda las habilidades necesarias para interactuar con personas en crisis y brindarles la asistencia adecuada.

Aprender más acerca de al **Sistema de salud integral de Riverside - salud mental y bienestar, pre-venición e intervención temprana** en <https://www.ruhealth.org/behavioral-health/prevention-early-intervention>



Para obtener más información sobre estas capacitaciones y registrarse, simplemente escanee el código QR proporcionado.

Language services are available free of charge. Call 1-951-486-4320 (TTY: 711). Hay servicios lingüísticos gratuitos. Llame al 1-951-486-4320 (TTY: 711).

Riverside
University
HEALTH SYSTEM
Behavioral Health

