



WEST CHESTER

COMMUNITIES THAT CARE

wcctc.org



Insightful

Science-based

Seriously funny



Ph.D., psychologist and comedian, Matt Bellace, brings an insightful, science-based and seriously funny approach to substance abuse prevention and mental health awareness.

Dr. Bellace's unique style of integrating science with funny stories and audience participation always makes for a memorable event!

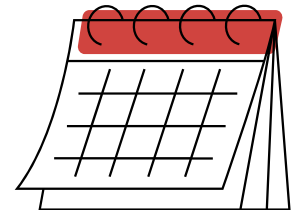
Defying Disappointment

a FREE 'how to' session with psychologist, Dr. Matt Bellace

Based on his book "Life is Disappointing and other inspiring thoughts", Dr. Bellace will discuss how great musicians, olympic athletes, comedians and others have harnessed their pain, loss and failure to give rise to tremendous growth. Using humor and psychological research on coping skills, this virtual session helps participants to better understand the process of using disappointment as fuel to propel yourself forward. Dr. Bellace will focus on:

- the science of stress reduction
- practical ways to manage your own emotions
- helping youth to deal with disappointment

Tuesday
Oct. 24, 2023
6:30pm



Register at
wcctc.org/meet

Spanish interpretation available.

THANKS TO OUR COMMUNITY PARTNERS,
Dr. Bellace will also bring his message of "Finding Your Natural High" to 3 area middle schools.



United Way
of Chester County

Contact: mobilizer@wcctc.org or
484-401-9226 for details.



WEST CHESTER

COMMUNITIES THAT CARE

wcctc.org



Esclarecedor

Con base científica

Divertidísimo



Desafiando la decepción

una sesión GRATIS sobre “lo que hacer” con el Dr. Matt Bellace, sicólogo

Basado en su libro “La vida es decepcionante y otros pensamientos inspiradores”, el Dr. Bellace discutirá cómo grandes músicos, atletas, comediantes y otros han aprovechado su dolor, pérdidas y fracasos para dar lugar a un tremendo crecimiento personal. Usando el humor y la investigación psicológica sobre las habilidades de afrontamiento, esta sesión virtual ayuda a los participantes a mejor comprender el proceso de cómo usar la decepción como el combustible de impulso. El Dr. Bellace se centrará en:

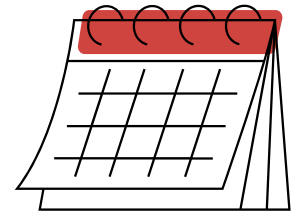
- la ciencia de la reducción del estrés
- la manera práctica para manejar las emociones personales
- asistir a la juventud para que afronten la decepción

Contacto: mobilizer@wcctc.org or 484-401-9226 for details.

El Dr. Matt Bellace, sicólogo y comediante, nos trae un enfoque esclarecedor, científico y seriamente divertido sobre la prevención del abuso de drogas y la concientización de la salud mental.

¡El estilo único del Dr. Bellace que enlaza la ciencia con historias divertidas y la participación de la audiencia siempre lo convierte en un evento memorable!

Martes
24 de oct. 24 de 2023
6:30pm



Regístrese en
wcctc.org/meet

Habrá interpretación al español.

GRACIAS A NUESTROS COLABORADORES COMUNITARIOS

El Dr. Bellace llevará su mensaje de "Encuentra tu euforia natural" a las 3 secundarias del área.



United Way
of Chester County