

## تدريب «PM+» SPIRIT Training mit

التعامل بشكل أفضل مع الصعوبات اليومية والضغوط العاطفية

ماذا يقدم التدريب؟

يوفر تدريب SPIRIT دعمًا بسيطًا للتعامل مع الضغوطات في الحياة اليومية. وسوف تتعلم كيفية مساعدة نفسك في مختلف المواقف العصبية وكيفية التعامل بشكل أفضل مع الأحداث الصعبة.

المشاركة في التدريب مجانية.

يؤدي الهروب والهجرة إلى مواجهة تحديات في الحياة اليومية.

هل ترغب في تعلم كيفية التعامل معها بشكل أفضل؟

كيف يتم ذلك؟

يقدم الصليب الأحمر السويسري في كانتون تورغاو هذا التدريب بالتعاون مع مركز علاج المرضى الخارجيين من ضحايا التعذيب والحرب (AFK) وكانتون تورغاو، حيث تتضمن الدورة 5 جلسات تدريبية مدة كل منها 90 دقيقة. ويقوم الموظفون المدربون بإجراء التدريب بلغتك الأولى. نحن نقدم التدريب باللغات التالية: العربية، والدارية، والفارسية، والكردية، والروسية، والتركية، والتغرينية، والأوكرانية. وسيوفر المزيد من اللغات.

لمن يُوجَّه هذا التدريب؟

الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا أو أكثر من أصول لاجئة (بطاقة هوية اللاجئين N، أو F، أو S، أو B) والذين يعيشون في كانتون تورغاو.

هل أنت مهتم بالاشتراك؟ اتصل بنا!

التسجيل:

استمارة التسجيل متاحة على [www.srk-thurgau.ch/spirit](http://www.srk-thurgau.ch/spirit)، الهاتف: 071 626 50 80، البريد الإلكتروني: [spirit@srk-thurgau.ch](mailto:spirit@srk-thurgau.ch)

بعد قيامك بالتسجيل، سندعوك لإجراء محادثة قصيرة لضمان مشاركتك النهائية ولتوضيح وتحديد ما إذا كان التدريب هو العرض المناسب لك.

شروط المشاركة:

يُعدّ تدريب "PM+" جزءًا من دراسة علمية أجراها مركز علاج المرضى الخارجيين من ضحايا التعذيب والحرب (AFK). وتُعدّ مشاركتك في التدريب بمثابة موافقة على المشاركة في الدراسة. وتتطلب المشاركة في الدراسة منك ملء الاستبيانات بلغتك الأولى. وسيتم التعامل مع كافة المعلومات الخاصة بك بسرية للغاية.

يسعدنا تواصلك معنا!

**SP}RIT**  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

**Thurgau**

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Thurgau



التواصل:

الصلیب الأحمر السویسری



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Thurgau  
spirit@srk-thurgau.ch  
071 626 50 80