



"+PM" با SPIRIT Training

کنار آمدن بهتر با مشکلات روزمره و استرس عاطفی

چه است؟

SPIRIT Training یک پشتیبانی ساده برای مقابله با استرس در زندگی روزمره فراهم می کند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه در موقعیت های مختلف استرس را با خود کم کنید و چگونه بهتر با حوادث دشوار کنار بیایید.

شرکت در این آموزش رایگان است.

پناهندگی و مهاجرت مشکلاتی را در زندگی روزمره با خود به همراه دارد.

آیا دوست دارید کنار آمدن بهتر با این مشکلات را یاد بگیرید؟

چگونه کار می کند؟

این آموزش به وسیله صلیب سرخ سوئیس در کانتون تورگائو با مشارکت خدمات سرپایی برای قربانیان شکنجه و جنگ (AFK) و کانتون تورگائو ارائه می شود. این دوره شامل 5 جلسه آموزشی 90 دقیقه ای می باشد. کارکنان آموزش دیده ما این دوره را به زبان مادری شما ارائه می دهند. ما از زبان های زیر پشتیبانی می کنیم: عربی، دری، فارسی، کردی، روسی، ترکی، تیگرینیایی و اوکراینی. آموزش به سایر زبان ها در آینده ارائه می شوند.

برای چه کسی؟

افراد 16 ساله و بالاتر با سابقه پناهندگی (مجوز پناهندگی S، F، N یا B) که در کانتون تورگائو زندگی می کنند.

آیا علاقه مند شدید؟ با ما در تماس شوید!

ثبت نام:

فرم ثبت نام در www.srk-thurgau.ch/spirit، تلفن: 80 50 626 071، ایمیل: spirit@srk-thurgau.ch

پس از ثبت نام، شما را به یک گفتگوی کوتاه و ارائه توضیح دعوت می کنیم تا متوجه شویم آیا آموزش برای شما پیشنهاد مناسبی است یا خیر.

شرایط شرکت:

آموزش "+PM" بخشی از یک مطالعه علمی توسط AFK است. با شرکت در آموزش، شما با شرکت در این مطالعه نیز موافقت می کنید. این مطالعه از شما می خواهد که پرسشنامه ها را به زبان مادری خود پر کنید. تمام اطلاعات شما کاملاً محرمانه تلقی خواهد شد.

ما مشتاقانه منتظر تماس شما هستیم!

تماس:

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

