



آموزش SPIRIT (روحیه) با «PM+»

مقابله بهتر با مشکلات روزمره و استرس عاطفی

چه چیز؟

آموزش روحیه پشتیبانی آسان برای مقابله با استرس در زندگی روزمره را فراهم می‌کند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه در موقعیت‌های مختلف استرس‌زا به خود کمک کنید و با وقایع دشوار بهتر برخورد نمایید.

شرکت در این آموزش رایگان است.

فرار و مهاجرت در زندگی روزمره چالش‌هایی به همراه دارد.

آیا دوست دارید یاد بگیرید که بهتر با آن برخورد کنید؟

این کار چگونه انجام می‌شود؟

صلیب سرخ سوئیس کانتون تورگائو این آموزش را همراه با درمانگاه سرپایی برای قربانیان شکنجه و جنگ (AFK) و کانتون تورگائو ارائه می‌دهد. این دوره شامل 5 جلسه آموزشی 90 دقیقه‌ای می‌باشد. کارمندان تعلیم دیده آموزش را به زبان اول شما انجام می‌دهند. ما زبان‌های زیر را ارائه می‌کنیم: عربی، دری، فارسی، کردی، روسی، ترکی، تیگرینیا و اوکراینی. زبان‌های بیشتری نیز در آینده موجود خواهند بود.

برای چه کسانی؟

افراد 16 ساله و بالاتر با سابقه پناهندگی (مدرک شناسایی S، F، N یا B) که در کانتون تورگائو زندگی می‌کنند.

آیا علاقه‌مند هستید؟ با ما تماس بگیرید!

ثبت نام:

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

پس از ثبت نام، شما را به یک بحث کوتاه و شفاف‌سازی دعوت می‌کنیم تا مشخص کنیم که آیا این آموزش برای شما پیشنهاد مناسبی است یا خیر.

شرایط شرکت:

آموزش «PM+» بخشی از یک مطالعه علمی توسط AFK است. شما با شرکت در این آموزش، با شرکت در این مطالعه موافقت می‌کنید. این مطالعه از شما می‌خواهد که پرسشنامه‌ها را به زبان اول 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
071 626 50 80

