



Тренинг SPIRIT с «PM+»

Как лучше справляться с повседневными трудностями и эмоциональным стрессом

Что?

Тренинг SPIRIT обеспечивает простую поддержку в борьбе со стрессом в повседневной жизни. Вы узнаете, как помочь себе в различных стрессовых ситуациях и как лучше справляться с трудными событиями.

Участие в тренинге бесплатное.

Беженство и миграция влекут за собой проблемы в повседневной жизни.

Вы хотели бы научиться лучше их преодолевать?

Как это работает?

Швейцарский Красный Крест в кантоне Тургау предлагает этот тренинг совместно с Амбулаторией для жертв пыток и войны (АФК) и кантоном Тургау. Курс включает в себя 5 занятий по 90 минут каждое. Квалифицированные сотрудники проводят тренинг на вашем родном языке. Мы предлагаем следующие языки: арабский, дари, фарси, курдский, русский, турецкий, тигринья и украинский. Вскоре добавятся другие языки.

Для кого?

Люди старше 16 лет, имеющие статус беженца (разрешение беженца N, F, S или B), проживающие в кантоне Тургау.

Вам интересно? Свяжитесь с нами!

Регистрация:

Регистрационная форма на сайте www.srk-thurgau.ch/spirit, телефон: 071 626 50 80, электронная почта: spirit@srk-thurgau.ch

После регистрации мы пригласим вас для короткого обсуждения и уточнений, чтобы определить, подходит ли вам тренинг.

Условия участия:

Тренинг «PM+» является частью научного исследования АФК. Принимая участие в тренинге, вы соглашаетесь принять участие в исследовании. Исследование потребует от вас заполнения анкет на вашем родном языке. Вся ваша информация будет рассматриваться как строго конфиденциальная.

Мы будем рады, если вы свяжетесь с нами!

Контакты:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Швейцарский Красный Крест)
Kanton Thurgau (кантон Тургау)
spirit@srk-thurgau.ch
071 626 50 80

