



ባዕልካ/ኪ ጸገማትካ ናይ ምፍታሕ ስትራቴጂታት
እትመሃረሉ መደብ ስልጠና

ንዝያዳ ሰብአውነት ኣብ ከባብኹም

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



ሓድ ሓደ ግዜ አመና ዓቕሊ ጽበት፣ ጭነቅት ወይ ናይ ጉሂ ስሚዒት ይስመዓካ/ኪ ድዩ? መዓልታዊ ሂወትካ/ኪ ንምምራሕ ትጽገም/ሚ ድካ/ኪ? ወይ ውን ሓደ ሓደ ግዜ ኣንፈትካ/ኪ ይጥፍኣካ/ኪ ድዩ? «Problem Management Plus» ::(ጸገም ማናጅመንት ፕሉስ) ዝብል ስልጠና ቀሊልን ቅልጡፍን መልክዕ ደገፍ ይህብ::

እዚ ስልጠና ንመን ዪ ዝምልከት?

ንኩሎም ዓቕሚ ኣዳም ዝበጽሑ ስደተኛታት (ዓይነት ወረቀቶም ብዘየገድስ)

እዚ ስልጠና ብከመይ ይሰርሕ?

እዚ ስልጠና «Problem Management Plus» (ጸገም ማናጅመንት ፕሉስ) ካብ ተመሳሳሊ ባህልን ተመኩሮ ዘለዎም ብፍሉይ ብዝሰልጠኑ ሰልጠንቲ ነዚ ስልጠና «ጸገም ምእላይን ሌዕሊኡን» ብቋንቋ ኣደ ዝካየድ እዮ:: ኣብተን 5 ናይ ውልቃዊ ስልጠና ዝወሃበለን ክላሳት ዝተፈላለዮ ኣብ ሂወትካ/ኪ ዘጋጥሙ ፈተናታትን ሽግራትን ንምብዳህ ዝሕግዙ ትምህርቲን ጥበብን ክትመሃር/ሪ ኢኻ/ኪ::

እዚ ስልጠና እንታይ ጥቕምታት ኣሎዎ?

ካብዚ ስልጠና ብእንረኽቦም ፍልጠታት፣ ኣብ ሂወትካ/ ንዘጋጥሙካ/ኪ መሰናኸላት ባዕልካ/ኪ ጸገማትካ/ኪ ክትፈትሖ/ሒ ኢኪ/ካ:: እዚ ስልጠና እዚ ንዓኹም ካብ ክፍሊት ነጻዩ::

ኣብዚ ስልጠና ክትሳተፍ/ፊ ድሌት ኣሎካ/ኪ ዶ?

ንኣማኻሪ ሓላፊካ/ኪ ተዛረቦ/ብዮ ወይ ውን ብቀጥታ ኣብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኢ-ሜይል ኣድራሻና ተመዝገብ/ቢ::

ኢ-ሜይል፡ → spirit@srk-bern.ch



ኩሎም ስራሕተኛታትና ብሕጊ ሚስጥራት ምዕቃብ ተማእዘዘቲ እዮም::

ብዛዕባ መደብ SPIRIT ተወሳኺ ሓበሬታ እንተደሊኹም፡ መርበብና ብጽሑ → srk-bern.ch/spirit



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

