



دورة لتعلم استراتيجيات الحياة المستقلة  
من أجل المزيد من الإنسانية في منطقتك

هل تشعر بالإرهاق، أو التوتر، أو الحزن أحياناً؟

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



هل تواجه صعوبة في إدارة حياتك اليومية، أو تشعر بالضيق في بعض الأحيان؟  
الدورة التدريبية «Problem Management» Plus تقدم شكلاً سريعاً وبسيطاً  
من أشكال الدعم.

## لمن؟

البالغين من خلفية تتعلق باللجوء (بغض النظر عن حالة الإقامة).

## كيفية عمل الدورة؟

سيقوم أشخاص مدربون تدريباً خاصاً من نفس الخلفية الثقافية بتدريبك دورة «Problem Management» Plus. بلغتك الأم. خلال ٥ جلسات فردية ستتعلم مهارات جديدة للتعامل مع التحديات والمشاكل في الحياة اليومية.

## ماهي المزايا؟

من خلال تطبيق المعارف المكتسبة حديثاً، ستتمكن من مساعدة نفسك في المواقف الصعبة.  
الدورة مجانية.



## هل انت مهتم؟

تحدث إلى مستشارك أو مستشارتك حول الدورة، أو قم بالتسجيل مباشرة  
من خلالنا على:

البريد الإلكتروني: [spirit@srk-bern.ch](mailto:spirit@srk-bern.ch)

يخضع جميع الموظفين للوائح قانونية صارمة فيما يتعلق بالسرية.

هل ترغب في معرفة المزيد عن SPIRIT؟

قم بزيارة موقعنا على الإنترنت: [srk-bern.ch/spirit](http://srk-bern.ch/spirit)



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

