



کورس آموزشی برای یادگیری استراتیژی ها

بخاطر داشتن یک زندگی مستقل

برای همکاری های انسان دوستانه بیشتر در منطقه شما

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



آیا گاهی اوقات احساس تحت فشار بودن، استرس یا ناراحتی می کنید ؟ آیا برای مدیریت زندگی روزمره خود کوشش می کنید و با این حال برخی اوقات احساس سردرگمی دارید ؟ برنامه آموزشی ( Problem Management Plus ) به شکل سریع و ساده از شما حمایت میکند.

### برای چه کسانی ؟

بزرگسالان با سابقه پناهندگی (بدون در نظر گرفتن وضعیت اقامت )

### چگونه ؟

افراد آموزش دیده به طور ویژه با پیشینه فرهنگی مشابه دوره آموزشی Problem Management Plus را به زبان مادری شما برگزار خواهند کرد. طی 5 جلسه انفرادی، مهارت های جدیدی را برای مقابله با موانع و مشکلات زندگی روزمره یاد خواهید گرفت .

### و اما منافع تان؟

با به کارگیری دانشی که به تازگی کسب کرده اید ، می توانید در شرایط سخت به خود کمک کنید. این دوره آموزشی برای شما مجانی است .



### علاقتمند شده اید؟

با مشاور خود در مورد دوره آموزشی صحبت کنید یا مستقیماً نزد مادر آدرس زیر

ثبت نام کنید:

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

تمامی کلرکنان در رابطه با حفظ حریمت مشمول مقررات قانونی سختگیرانه هستند  
آیا می میخواهید درباره سهریت (SPIRIT) بیشتر بدانید؟  
از وبسایت ما دیدن کنید [srk-bern.ch/spirit](http://srk-bern.ch/spirit)



**SPIRIT**  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

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

