



دوره آموزشی برای یادگیری راهبرد ها

به منظور داشتن 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 سرآسیمه گی، استرس یا ناراحتی میکنید؟
آیا برای مدیریت زندگی روزمره خود تلاش می کنید یا چنین احساسی دارید که
سر درگم شده اید؟ دوره آموزشی : (Problem Management Plus) (غلبه بر چالش
ها و فراتر از آن...) بگونه سریع و ساده از شما حمایت خواهد کرد.

چه کسانی میتوانند واجد شرایط باشند؟

افراد بزرگسال با سابقه پناهندگی (بدون در نظر داشت وضعیت اقامت)

چگونه عمل میکند

افراد آموزش دیده ویژه با پیشینه فرهنگی مشابه، دوره آموزشی «غلبه بر چالش ها و فراتر از آن...»
را به زبان مادری شما برگزار خواهند کرد که این برنامه بنام (Problem Management Plus) یاد میشود.
در طی ۵ جلسه انفرادی، مهارت های جدیدی را برای مقابله با چالش ها و زندگی روزمره یاد خواهید گرفت.

منافع آن چیست؟

با به کارگیری دانشی به تازگی می آموزید می توانید در شرایط سخت از آن استفاده ببرید این دوره آموزشی برای شما
رایگان است.



آیا علاقه مند شده اید؟

با مشاور خود در مورد دوره آموزشی صحبت کنید یا مستقیماً نزد ما در آدرس زیر
نام نویسی نمایید
ایمیل: spirit@srk-bern.ch

تمامی در رابطه با حفظ اسرار شخصی مشمول مقررات قانونی سختگیرانه هستند.

آیا می خواهید درباره سهریت (SPIRIT) بیشتر بدانید؟

از وب سایت ما دیدن کنید srk-bern.ch/spirit



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

