



Kursek ku hûn dikarin stratejiyên ji bo
jiyanek xweser fêr bibin

Ji bo mirovahiya zêdetir li herêma we

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



Hûn carinan sergirtî, stresdar an jî xemgîn hîs dikîn? Hûn zehmetî dibînin ku hûn jiyana xweya rojane birêve bibin an hûn carinan windabû hîs dikîn? Qursa “Rêvebiriya Pirsgerêkan Plus” (Problem Management Plus) formek bilez û hêsan a piştgiriye pêşkêşî we dike.

Ji bo kê?

Mezinên ku paşxaneya wan a penaberiyê heye (bêyî ku statûya rûniştina wan were hejmarkirin).

Çawa dibe?

Kesên ku bi taybetî perwerdekirî û xwedî heman çanda wek ya we ne, kursa “Rêvebiriya Pirsgerêkan Plus” (Problem Management Plus) bidin. Kurs dê bi zimanê we be. Di nav 5 danîşînên şexsi de, hûn ê jêhatîbûnên nû fêr bibin ku hûn bi dijarî û pirsgerêkan di jiyana rojane de mijûl bibin.

Avantajên çî ne?

Bi karanîna agahdariya nû ya ku hûn fêr bûne, hûn ê bikaribin di rewşên dijar de alîkariya xwe bikin. Ji bo we qurs bêpere ye.

Hûn eleqedar in?

Bi şêwirmendê xwe re li ser qursê bipeyivin an rasterast bi me re wekî ku li jêr hatî destnîşan kirin qeyd bikin:

E-Mail: → spirit@srk-bern.ch



Di derbarê nepenîtiyê de, hemî karmend di bin rêzikên qanûnî yên ciddî de ne. Gelo hûn dixwazin li ser SPIRIT bêtir fêr bibin? Hûn dikarin website me ziyaret bikin: → srk-bern.ch/spirit



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

