



د خپله ټاکلي ورځني ژوند لپاره د ستراتیژیو

د زده کړو یوه تعلیمي دوره

ستاسو په سیمه کې د زیاتې بشريالنې لپاره

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



ایا تاسو کله کله د سترټیا، فشار یا خفګان احساس کوئ. ایا تاسو د خپل ورځني ژوند د مدیریت لپاره هلې ځلې کوئ او کله کله د ضیاع احساس؟ «د ستونزي مدیریت او دپته ورته...» تعلیمي دوره د ملاتړ ساده او چټکه بڼه وړاندې کوي.

دا د چا لپاره ده.

هغه بالغان چی مخکینی کډوالی ولری مهم ندی څرنگه اقامت لری.

دا څنگه کار کوي؟

د همدې کلتوري مخکینی لرونکي په ځانګړي ډول روزل شوي کسان دا تعلیمي دوره پر مخ وړي «د ستونزې مدیریت پلس» له تاسو سره ستاسو په خپله مورنۍ ژبه کې د پنځه انفرادي ناستو په اوږدو کې به تاسو په ورځني ژوند کې د ننګونو او ستونزو سره د چلند لپاره نوي مهارتونه زده کړئ.

ستاسو ګټې؟

د خپلو نویو تر لاسه کړو مهارتونو پلي کولو سره به تاسو وکولای شۍ چی په ستونزمنو حالاتو کی له خپل ځان سره مرسته وکړی. ستاسو لپاره، دا تعلیمي دوره وړیا ده.



ایا تاسو لېوالتیا لرئ؟

له خپل سلاکار سره د دې تعلیمي دورې په اړه خبرې وکړئ یا نېغ په نېغه له موږ سره نوملیکنه وکړئ:

برېښنالیک: spirit@srk-bern.ch

د محرمیت په اړه ټول کارکونکي د سختو حقوقي شرایطو تابع دي.

ایا غواړئ د SPIRIT په اړه نور څه زده کړئ؟

زموږ له ویبپاڼې لیدنه وکړئ: srk-bern.ch/spirit



SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

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

