சுயமாக நிர்ணயிக்கப்பட்ட அன்றாட வாழ்க்கைக்கான உத்திகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கான ஒரு பாடநெறி

உங்கள் பிராந்தியத்தில் அதிக
மனித நயேத்திற்கூ

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

நீங்கள் சில நேரங்களில் அதிகமாக, மன அழுத்தம் அல்லது சோகமாக உணர்கிறீர்களா? உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க நீங்கள் சிரமப்படுகிறீர்களா, சில சமயங்களில் தொலைந்து போனதாக உணர்கிறீர்களா? "பிரச்சினை மேலாண்மை பிளஸ்" பாடநெறி எளிய மற்றும் விரைவான ஆதரவை வழங்குகிறது.

இது யாருக்காக?
அகதிகள் பின்னணி கொண்ட பெரியவர்கள் (குடியிருப்பு நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல்).

செயல்முறை எவ்வாறு திட்டமிடப்பட்டுள்ளது?
அதே கலாச்சாரத்தைச் சேர்ந்த சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர்கள் உங்களது தாய்மொழியில் “பிரச்சினை மேலாண்மை பிளஸ்” பாடத்திட்டத்தை நடத்துகிறார்கள். 5 தனிப்பட்ட அமர்வு-களின் போது, அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்கள் மற்றும் பிரச்சனைகளை கையா-ள்வதற்கான புதிய திறன்களை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

இங்கே உங்கள் நன்மைகள் என்ன?
புதிதாகப் பெற்ற அறிவைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், கடினமான சூழ்நிலைகளில் நீங்களே உங்களுக்கு உதவலாம். பாடநெறி உங்களுக்கு இலவசம்.

நீங்கள் இதில் ஆர்வமாக உள்ளீர்களா?
பாடத்திட்டத்தைப் பற்றி உங்கள் ஆலோசகரிடம் பேசுங்கள் அல்லது எங்களிடம் நேரடியாகப் பதிவு செய்யுங்கள்:
மின்னஞ்சல்: → srk-bern.ch/spirit

அனைத்து ஊழியர்களும் ரகசியத்தன்மை தொடர்பான கடுமையான சட்ட விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டவர்கள்.
SPIRIT பற்றி மேலும் அறிய விரும்புகிறீர்களா? எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்: → srk-bern.ch/spirit

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

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

MIG_Flyer_Spirit_A5_2024-01_Tamilisch