

تعلم استراتيجيات التعامل مع تحديات الحياة اليومية والتوتر العاطفي.



ما هي الدورة؟

كجزء من الدراسة، نقدم دورة تسمى «إدارة المشكلات الإضافية (PM+)». وتقدم الدورة دعمًا بسيطًا للتعامل مع التوتر في الحياة اليومية. ستتعلم فيها كيف تنقذ نفسك في المواقف المختلفة.

المشاركة في هذه الدورة طوعي ومجاني حيث سندفع مصاريف سفرك.



تحديات الحياة اليومية الناتجة عن النزوح والهجرة. أتود معرفة الطريقة الأفضل للتعامل معها؟

كيف تعمل هذه الدورة؟

يمنح الصليب الأحمر السويسري في كانتون زيورخ هذه الدورة التدريبية بالتعاون مع مركز العيادات الخارجية لضحايا التعذيب والحرب (AFK). تتضمن الدورة التدريبية 5 محادثات فردية مدة كل منها 90 دقيقة حيث سيقوم الموظفون المدربون بتقديم الدورة بلغتك الأم. نقدم الدورة باللغات التالية: العربية، والدارية، والفارسية، والكردية، والباشتو، والروسية، والتاميلية، والتغرينية، والتركية، والأوكرانية.

لمن هذه الدورة؟

للأشخاص الذين يبلغون من العمر 16 عامًا أو أكبر ولديهم تاريخ في اللجوء (ID: لاجئ N أو F أو S أو B) ويعيشون في كانتون في زيورخ.

مهتم؟ تواصل معنا!

التسجيل: استمارة التسجيل. الهاتف: 044 388 25 57. البريد الإلكتروني: spirit@srk-zuerich.ch
بعد التسجيل، سنقوم بفحص حالتك الصحية من أجل المشاركة المحددة، وذلك لتحديد ما إذا كانت الدورة التدريبية مناسبة لك.

شروط المشاركة: دورة PM+ هي جزء من دراسة علمية يقوم بها مركز AFK. والهدف من الدراسة هو تحسين إمكانية وصول اللاجئين إلى الرعاية الصحية.

من خلال المشاركة في الدورة، فإنك توافق على أن تكون جزء من الدراسة. ومن أجل الدراسة، سيطلب منك إكمال الاستبيانات بلغتك الأم. ستبقى جميع بياناتك سرية تمامًا.

نحن نتطلع للتواصل معك!

جهة التواصل: الصليب الأحمر السويسري، كانتون زيورخ

spirit@srk-zuerich.ch

044 388 25 57

