Fêrî stratejiyan bibin ku hûn bi zehmetiyên rojane û stresa hestyarî re mijûl bibin.

Çi?

Wekî beşek ji lêkolînekê de, em kursek bi navê „Problem Management Plus (PM+)“ pêşkêş dikin. Ev kurs piştgiriyek hêsan peyda dike ji bo mijûlbûna bi stresê di jiyana rojane de. Hûn ê fêr bibin ka hûn çawa di rewşên cûda de alîkariya xwe bikin.

Beşdarbûn bi dilxwazî ye û bêpere ye. Em ê mesrefên rêwîtiya we bidin.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Firîn û koçberî di jiyana rojane de bi zehmetiyan re tên.

Gelo hûn dixwazin fêr bibin ka meriv çawa bi wan re bashtir mijûl dibe?

Ew çawa dixebite?

Kantona Zurichê ya Xaça Sor a Swîsreyê li gel Navenda Nexweşên derve ya Qurbaniyên Îşkence û Şer (AFK) kursê pêşkêş dike. Kurs 5 sohbetên takekesî yen her yek 90 deqîqey-an dihewîne. Karmendên perwerdekirî kursê bi zimanê we yê dayikê pêk tînin. Em van zim-anan pêşkêş dikin: Erebî, Darî, Farisî, Kurdî, Paşto, Rûsî, Tamîlî, Tigri-nya, Tirkî û Ûkraynî.

Ji bo kê?

Kesên 16 salî û mezintir bi paşxaneya penaberiyê (Nasnameya N, F, S an jî B penaber), ê ku li kantona Zurichê dijîn.

Tu eleqedar î? Bi me re têkilî daynin!

Qeydkirin:

Forma qeydkirinê, telefon: 044 388 25 57, email: spirit@srk-zuerich.ch
Piştî qeydkirina we, em ê rewşa tenduristiya we bişopînin ji bo beşdariya diyarkirî, da ku nas bikin ka qurs ji we re rast e.

Şertên beşdarbûnê:

Kursa „PM+“ beşek ji lêkolîneke zanistî ye ku ji aliyê AFK‘ê ve hatiye kirin. Armanca vê lêkolînê ew e ku gihandina lênihêrîna tenduristiyê ya penaberan başbike.

Bi beşdarbûna qursê, hûn qebûl dikin ku hûn beşdarî lêkolînê bibin. Ji bo lêkolînê, ji we tê xwestin ku anketan temam bikin bi zimanê xwe yê yekem. Hemî agahdariya we dê bi hişkî nehênî were parastin.

Em li hêviya ku ji we bibihîzin!

Têkelî:

Kantona Zurichê ya Xaça Sor a Swîsreyê
spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57

www.srk-zuerich.ch/spirit