

یادگیری راهبردهایی برای مقابله با مشکلات روزمره و استرس های عاطفی



چی؟

به عنوان بخشی از یک مطالعه، ما دوره ای به نام «مدیریت مشکل پلاس (+PM)» را ارائه می دهیم. برای مقابله با استرس در زندگی روزمره، این دوره حمایت های ساده ای را ارائه می دهد. در این دوره شما یاد خواهید گرفت که در موقعیت های مختلف چگونه به خود کمک کنید.

شرکت در این دوره داوطلبانه و رایگان است. در صورت دایر شدن برنامه در مکان دورتر از محل اقامت شما؛ ما هزینه های سفر شما را پرداخت می کنیم.

SPYRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES
INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich



پناهنده گی و مهاجرت با چالش هایی در زندگی روزمره همراه است. میخواهید یاد بگیرید؛ چگونه میتوانید بهتر با مشکلات کنار بیایید؟

چگونه ؟

صلیب سرخ کانتون زوریخ سوئیس این دوره را با همراهی مرکز سرپای قربانیان شکنجه و جنگ (AFK) ارائه می دهد. این دوره مشتمل بر 5 مکالمه فردی 90 دقیقه ای است. کارکنان آموزش دیده ما، این دوره را به زبان مادری شما برگزار می کنند. ما این دوره را به زبان های زیر ارائه می دهیم: عربی، فارسی دری، کردی، پشتو، روسی، تامیلی، تیگرینیا، ترکی و اوکراینی.

برای کی ها اند؟

افراد 16 سال و بالاتر با پیشینه پناهنده گی (اقامت نوع N، F،S یا B)، که در شهر زوریخ و گمپاینده های تحت پوشش زندگی می کنند.

در صورت تمایل با ما در تماس باشید!

ثبت نام: فرم ثبت نام، شماره تماس: 044 388 25 57، واتساپ نمبر: ۰۰۴۱۷۹ ۹۵۹ ۲۵ ۵۷ و یا پست الکترونیکی: spirit@srk-zuerich.ch

پس از ثبت نام و برای حضور قطعی شما، وضعیت سلامتی شما را بررسی می کنیم تا تعیین کنیم که آیا این دوره برای شما مناسب است یا خیر.

شرایط شرکت در این دوره: دوره „+PM“ بخشی از مطالعه علمی موسسه AFK است. هدف از انجام این مطالعه اینست که، دسترسی پناهندگان را به مراقبت های بهداشتی (صحی) بهتر بسازد.

با شرکت در این دوره موافقت میکنید، که در تحقیق همکاری میکنید. در این تحقیق، شما باید پرسشنامه هایی را به زبان مادری خود تکمیل کنید. تمامی اطلاعات و معلومات شما نزد ما کاملاً محفوظ میماند.

از اشتراک شما خوشحال خواهیم شد!

تماس:

صلیب سرخ کانتون زوریخ سوئیس

spirit@srk-zuerich.ch

تلفن: 044 388 25 57

واتساپ: ۰۰۴۱۷۹۹۵۹۲۵۵۷



spirit-p.ch/registry/fa



srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung



واتساپ: ۰۰۴۱۷۹۹۵۹۲۵۵۷