

Ji bo çareserkirina pirsgirêkên rojane û stresa hestyarî stratejiyan hîn bibin.



Çi tiştêk

Wekî beşek ji lêkolînekê, em qursa „Rêveberiya Pirsgirêk Zêde (PM+)“ pêşkêş dikin. Ev qurs ji bo mijûlbûna bi stresê di jiyana rojane de piştgiriyeke hêsan pêşkêş dike. Hûn ê hîn bibin ka di rewşên cûda de çawa alîkariya xwe bikin. Beşdarbûn bi dilxwazî û bi awayeke belaş e.

Em lêçûnên rêwîtiya we didin.



Revîn û koçkirin di jiyana rojane de zehmetiyan dîne.

Dixwazî hîn bibî çawa wan bêtir bikî?

Ev çawa dixebite?

Kantona Zurichê ya Xaça Sor a Swîsre (Rote Kreuz Kanton Zürich) bi klînîka derveya nexweşxaneyan ji bo qurbanîyên îşkence û şer (AFK) qursê pêşkêş dike. Kurs ji 5 nîqaşên kesane yê 90 deqîqeyan pêk tê. Karmendên perwerdekirî qursê bi zimanê yekem ya we dimeşînin. Em zimanên jêrîn pêşkêş dikin: Erebi, Derî, Farişî, Kurdî, Peştî, Rûsî, Tamîlî, Tîgrînî, Tirkî û Ûkranyî.

Ji bo çi kesan e?

Kesên 16 salî û bi serve bi paşxaneya penaberiyê (destûra penaberiyê ya N, F, S an B) ku li kantona Zurîxê dijîn.

Tu eleqedar î? Bi me re têkilî bike!

Qeydkirin:

Forma Qeydkirin, Telefon: 044 388 25 57, ☎ 079 959 25 57,
Navnîşana Postî: spirit@srk-zuerich.ch

Piştî ku qeyd bikin, em nixandineke kurt ji rewşa tenduristiya we bikin da ku diyar bikin ka qurs ji we re pêşniyareke rast e.

Mercên beşdarbûnê:

Qursa „PM +“ beşek ji vêkolînek zanistî ya AFK ye. Armanca lêkolînê ew e ku ji bo penaberan gihandina lênêrîna tenduristiyê baştir bike.

Bi beşdarbûna qursê hûn qebûl dikin ku beşdarî vêkolînê jî bibin. Lêkolîn hewce dike ku hûn pirsnameyên bi zimanê yekem ya xweya dagirin. Hemî agahdariya we dê wekî nehênî were hesibandin.

Em li benda têkiliya te ne!



spirit-p.ch/registry/kurk



srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung



079 959 25 57

Têkilî:

Xaça Sor a Swîsra | Kantona Zurîxê | spirit@srk-zuerich.ch | Telefon 044 388 25 57