

Научиться стратегиям борьбы с повседневными трудностями и эмоциональным стрессом.



Что?

В рамках проводимого обучения мы предлагаем курс под названием „Управление проблемами плюс (УП+)“. Этот курс предоставляет простую помощь в борьбе со стрессом в повседневной жизни. Вы узнаете, как правильно помогать себе в различных ситуациях.

Участие в курсе является бесплатным и добровольным. Расходы на проезд оплачиваются нами.



Переезд и миграция сопряжены с серьезными испытаниями в повседневной жизни.

Хотели бы вы узнать, как лучше с этим справиться?

Как это работает?

Швейцарский Красный Крест кантона Цюрих организует этот курс совместно с Амбулаторным центром для жертв пыток и войны („AFK“). Курс обучения включает в себя 5 индивидуальных бесед по 90 минут каждая. Обученные сотрудники проводят курс на вашем родном языке. Мы предлагаем следующие языки: арабский, дари, фарси, курдский, пушту, русский, тамильский, тигринский, турецкий и украинский языки.

Для кого?

Для лиц от 16 лет и старше, имеющих статус беженца (удостоверение беженца N, F, S или B), проживающих в кантоне Цюрих.

Заинтересовались? Свяжитесь с нами!

Регистрация:

Регистрационная форма, телефон: 044 388 25 57, ☎ 079 959 25 57, почта: spirit@srk-zuerich.ch.

После того, как Вы зарегистрируетесь, мы проверим состояние Вашего здоровья для конкретного участия с целью определить, подходит ли Вам этот курс.

Условия участия:

Курс «УП+» является частью научного исследования, проводимого АФК. Цель исследования - улучшить доступ беженцев к медицинскому обслуживанию.

Участвуя в курсе, Вы тем самым соглашаетесь принять участие в исследовании. В рамках исследования Вам необходимо будет заполнить анкеты на вашем родном языке.

Все данные о вас будут храниться в строгой конфиденциальности.

Мы с нетерпением ждем Вас!



spirit-p.ch/registry/ru



srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung



079 959 25 57

Контактная информация: | Швейцарский Красный Крест кантон Цюрих
spirit@srk-zuerich.ch | 044 388 25 57