هل أنت حزين؟ هل تشعر بالوحدة؟ سوف نساعدك. مجانا وبشكل مؤتمن.

برنامج إدارة المشاكل (PM+) - استراتيجية من أجل مزيد من القوة في الحياة اليومية.



ما الذي ينتظرك؟

- **5 مقابلات شخصية تمتد كل واحدة ل 90 دقيقة.**
  حيث ستلتقي بشخص مدرب سوف يقوم بتلقينك تدريب إدارة المشاكل +PM.
- **وبلغتك** يتكلم هذا الشخص بلغتك
- **مجانا.** سنتكلف بمصاريف السفر خارج مدينة زيورخ.
- **طواعية.** يمكنك التوقف في أي وقت، في حال لم تعد ترغب بالاستمرار.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

من يمكنه المشاركة؟

- اللاجئون ابتداء من عمر 16 سنة
- الحاصلون على بطاقة التعريف من نوع N و F و S و B الخاصة باللاجئين ولم الشمل
- المسكن يكون بكانتون زيورخ

كيف سيساعدك هذا التدريب؟

- سوف تتعلم التعامل بشكل أفضل مع **التوتر والخوف والمشاكل.**
- تشعر **بأمان أكبر** في الحياة اليومية.
- سوف تستطيع **النوم** بشكل أفضل والتعامل مع **الأحاسيس السلبية.**
- سوف تتكلم مع شخص له تجارب مشابهة لتلك التي تعايشها ويعمل لدى الصليب الأحمر لمدينة زيورخ.

تم تطوير التدريب من طرف منظمة الصحة العالمية - وقد ساعد **الكثير من الناس.**

نحن نتكلم الكثير من اللغات:

العربية، لغة الداري، الألمانية، الإنجليزية، الفارسية، الكردية، الفرنسية، الباشتو، الروسية، التاميلية، التغرينية، التركية و والأوكرانية

أنت لست وحدك - دعنا نتخذ الخطوة الأولى معًا.

يمكنك التسجيل هنا:

spirit-p.ch/registry/ar

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

بعد التسجيل سوف نتأكد من أن هذا التدريب يناسبك. ويتضمن ذلك إكمال بعض الاستبيانات بلغتك.

من المهم أن تعرف:

ستبقى معلوماتك سرية. ولن يتم تمرير أي شيء.

وسوف نسعد برؤيتكم!

الاتصال:
الصليب الأحمر السويسري، كانتون زيورخ | spirit@srk-zuerich.ch
079 959 25 57 | 044 388 25 57