Вам грустно или одиноко? Мы поможем. Бесплатно и конфиденциально

Problem Management Plus (PM+) — стратегии развития стрессоустойчивости и преодоления трудностей в повседневной жизни.



Что вас ждет?

- **5 личных бесед по 90 минут**
  Обученный специалист проведет для вас тренинг PM+.
- **На вашем языке.** Наш специалист говорит на вашем языке и понимает вашу ситуацию.
- **Бесплатно.** Мы также возьмем на себя расходы на проезд за пределами города Цюриха.
- **Добровольно.** Прекратить тренинг можно в любой момент.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Кто может принять участие?

- Беженцы в возрасте от 16 лет
- Удостоверение N, F, S или B (беженцы и воссоединение семьи)
- Проживание в кантоне Цюрих

В чем польза тренинга?

- Вы научитесь лучше справляться со **стрессом, беспокойством и проблемами.**
- Вы будете чувствовать себя **увереннее** в повседневной жизни.
- Вы сможете лучше спать и справляться с негативными эмоциями.
- Вы сможете пообщаться с тем, кто работает в Швейцарском Красном Кресте кантона Цюрих и у кого был **похожий опыт.**

Этот тренинг был разработан **Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и уже помог многим людям.**

Мы говорим на многих языках:

русский, украинский, немецкий, английский, французский, арабский, дари, фарси, курдский, пушту, тамильский, тигринья и турецкий.

Вы не одиноки. Давайте сделаем первый шаг вместе.

Зарегистрироваться можно здесь:

spirit-p.ch/registry/ru

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

После регистрации мы проверим, подходит ли вам тренинг.
Для этого вам нужно будет заполнить несколько анкет на вашем языке.

Важно знать

Ваши данные надежно защищены. Мы никому их не передаем.

Мы с нетерпением ждем вас!

Контакты

Швейцарский Красный Крест кантона Цюрих | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57