நீங்கள் சோகமாக இருக்கிறீர்களா? நீங்கள் தனிமையாக உணர்கிறீர்களா? உங்களுக்கு உதவ நாங்கள் இருக்கிறோம். இரகசியம் காக்கப்படுவதுடன் சேவையும் இலவசம்.

பிராப்ளம் மேனேஜ்மெண்ட் பிளஸ் (PM+) - அன்றாட வாழ்க்கையில் நான் வலிமையுடன் வளர்வதற்கான உத்திகள்.



என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

- **ஒவ்வொரு முறையும் 90 நிமிடங்கள் கொண்ட 5 தனிப்பட்ட சந்திப்புகள்** (பிஎம்+) பயிற்சியினை செய்துகாட்ட பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஒருவரை நீங்கள் சந்திப்பீர்கள்.
- அந்த நபர் உங்கள் மொழியைப் பேசுபவராகவும், உங்கள் சூழ்நிலையை நன்கு அறிந்தவராகவும் இருப்பார்.
- **இலவசம்.** சூரிச் நகருக்கு வெளியே உங்களின் பயணச் செலவுகளையும் நாங்கள் ஈடுகட்டுவோம்.
- **தன்னிச்சையானது.** தொடர விருப்பமில்லை என்றால், எந்நேரமும் நீங்கள் நிறுத்தலாம்.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

யார் இதில் சேரலாம்?

- வயது 16 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அகதிகள்
- என், எஃப், எஸ், பி ஐடி உடனான அகதி மற்றும் குடும்ப மறு சந்திப்பு
- சூரிச் மாகாணத்தில் வசிப்பவர்

இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்கு எதற்கு உதவும்?

- **மன அழுத்தம், பயம் மற்றும் பிரச்சனைகளை** சிறப்பாக எதிர்கொள்வதை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.
- உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் மிகவும் **பாதுகாப்பாக** உணருவீர்கள்.
- நீங்கள் நன்றாக தூங்கவும் **எதிர்மறை உணர்வுகளை** சிறப்பாகக் கையாளவும் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.
- சூரிச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தில் பணியாற்றுகின்ற, மற்றும் உங்களுடைய **அனுபவங்களை ஒத்திருக்கின்ற** ஒருவரிடன் நீங்கள் கலந்துரையாடுவீர்கள்.

இந்தப் பயிற்சியானது **உலக சுகாதார அமைப்பால் (WHO)** உருவாக்கப்பட்டது - மேலும் இதற்கு முன்பு பலருக்கு உதவி **புரிந்துள்ளது**.

நாங்கள் பல மொழிகளைப் பேசுகிறோம்:

அரபு, டாரி, ஜெர்மன், ஆங்கிலம், ஃபார்ஸி, குர்திஷ், பிரஞ்ச், பாஷ்டு, உருசியம், தமிழ், டிக்ரின்யா, துருக்கியம் மற்றும் உக்ரைனியன்

இங்கே பதிவு செய்யவும்:

நீங்கள் தனித்து-விடப்படவில்லை - முதல் படிகளை ஒன்றாகச் செய்வோம்

spirit-p.ch/registry/ta

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

நீங்கள் பதிவுசெய்ததும், உங்களுக்கு பயிற்சி சரிவர பொருந்துகிறதா என்பதை நாங்கள் கவனிப்போம். உங்கள் மொழியில் சில கேள்வித்தாள்களை நிரப்புவது இதன் ஒரு பகுதியாகும்.

முக்கிய தகவல்:

உங்களுடன் உரையாடுவதை நாங்கள் எதிர்நோக்குகிறோம்!

தொடர்புக்கு:
சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம், சூரிச் மாகாணம் | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57