ሓዚንኩም ዲኹም? ጽምዋ ይስመዓኩም ኣሎ ድዩ? ክንሕግዘኩም ድሉዋት ኢና። ካብ ክፍሊት ናጻን ምሽጥራውን።

እንታይ ክትጽበዩ?
• 5 ውልቃዊ ኣኼባታት ነፍሰ ወከፎም 90 ደቓይቕ
ምሳኹም ናይ PM+ ስልጠና ንምክያድ ምስ ዝሰልጠነ ሓደ ሰብ ክትራኸቡ ኢኹም።
• ብቋንቋኹ። እቲ ሰብ ብቋንቋኹም ክዛረብ እዩ፣ ከምኡ’ውን ንኩነታትኩም ክፈልጥ እዩ።
• ካብ ክፍሊት ናጻ። ካብ ከተማ ዙሪክ ወጻኢ ንዝግበር ናይ መጓዓዝያ ወጻኢታትኩም እውን ክንሽፍኖ ኢና።
• ወለንታዊ። ክትቅጽሉ እንተዘይደሊኹም ኣብ ዝኾነ ግዜ ክተቋርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣተኣላልያ ጸገም ፕላስ (Problem Management Plus (PM+)) – ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንክትሕይሉ ዝሕግዙ ስትራቴጂታት።

መን ክጽንበር ይኽእል?
• ዕድሚኦም 16 ዓመትን ልዕሊኡን ዝኾኑ ስደተኛታት
• N፣ F፣ S፣ B መለለዪ መንነት ዘለዎም ስደተኛታትን ዳግመ ምጥርናፍ ስድራቤት
• ኣብ ካንቶን ዙሪክ ዝነብር

እዚ ስልጠና እዚ ኣብ ምንታይ ክሕግዘኩም እዩ?

• ንጸቕጢን ፍርሕን ጸገማትን ብኸመይ ብዝበለጸ ክትገጥምዎ (ክትኣልይዎ) ከም እትኽእሉ ክትመሃሩ ኢኹም።
• ኣብ መዓልታዊ ህይወትኩም ዝያዳ ውሕስነት ክስመዓኩም እዩ።
• ዝሓሸ ንምድቃስን ኣሉታዊ ስምዒታት ዝበለጸ ንምእላይን ክትመሃሩ ኢኹም።
• ምስ ሓደ ከምዚ ናትኩም ተመሳሳሊ ተሞክሮታት ዘሕለፈን ምስ ቀይሕ መስቀል ዙሪክ ዝሰርሕን ሰብ ክትዘራረቡ ኢኹም።

እቲ ስልጠና ብውድብ ጥዕና ዓለም World Health Organization (WHO) ዝተዳለወ እዩ - ቅድሚ ሕጂ ድማ ንብዙሓት ሰባት ሓጊዙ እዩ።

ብዙሕ ቋንቋታት ንዛረብ ኢና፤
ዓረብኛ፣ ዳሪ፣ ጀርመንኛ፣ እንግሊዝኛ፣ ፋርሲ፣ ኩርዲሽ፣ ፓሽቱ፣ ሩስያ፣ ታሚል፣
ትግርኛ፣ ቱርኪ፣ ዩክሬን

ኣገዳሲ ሓበሬታ፤
ሓበሬታኹም ተሓልዩ ክቕጽል እዩ። ዝመሓላለፍ ነገር የለን።

ምሳኹም ክንዘራረብ ብሃንቀውታ ንጽበ!

09/26 | Tigrinya

ርክብ፤
ቀይሕ መስቀል ስዊዘርላንድ ካንቶን ዙሪክ | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57

ኣብዚ ተመዝገቡ፤

ምስ ተመዝገብኩም እቲ ስልጠና ንዓኹም ጽቡቕ ዝሰማምዓኩም እንተኾይኑ ክነረጋግጽ ኢና። ብቋንቋኹም ገለ መሕተቲ ጽሑፋት ምምላእ ኣካል ናይዚ እዩ።

spirit-p.ch/registry/ti srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

በይንኹም
ኣይኮንኩምን - እቶም

ቀዳሞት ስጉምቲታት

ብሓባር ንጓዓዝ።