

# دوره آموزشی برای یادگیری راهبرد ها برای یک زندگی مستقل

آیا گاهی اوقات احساس سرآسمیگی، استرس یا ناراحتی می کنید؟  
آیا برای مدیریت زندگی روزمره خود تلاش می کنید یا احساس می کنید سردرگم شده اید؟  
اگر بله، دوره آموزشی «پرابلم منجمنت پلس (Problem Management Plus)» گونه سریع و ساده از حمایت را  
به شما ارائه می دهد.

## برای چه کسی؟

بزرگسالان با سابقه پناهندگی (بدون در نظر گرفتن وضعیت اقامت) که در بازل اشتاد (BaselStadt) ثبت نام کرده اند  
و کمک های سوسیال دریافت می کنند.

## چگونه عمل می کند؟

افراد آموزش دیده ویژه با پیشینه فرهنگی مشابه، دوره آموزشی «پرابلم منجمنت پلس (Problem Management Plus)» را  
به زبان مادری شما برگزار خواهند کرد.  
در طی 5 جلسه انفرادی، مهارت های جدیدی را برای مقابله با چالش ها و مشکلات زندگی روزمره یاد خواهید گرفت.

## منافع آن چیست؟

با به کارگیری دانشی که به تازگی کسب کرده اید، می توانید در شرایط سخت به خود کمک کنید.  
این دوره آموزشی پس از تایید ثبت نام توسط معاونت سوسیال رایگان است

## آیا شما علاقمندید؟

با مشاور خود در دفتر کمک های سوسیال در مورد دوره آموزشی صحبت کنید یا مستقیماً از طریق ما در آدرس زیر  
ثبت نام کنید.

یست الکترونیکی: [spiritKVBS@srk-basel.ch](mailto:spiritKVBS@srk-basel.ch)



شماره تلفن : +41 61 319 56 56



تمامی کارکنان در رابطه با سری بودن مشمول مقررات قانونی سختگیرانه هستند

آیا می خواهید درباره اسپریت (SPIRIT) بیشتر بدانید؟  
از وب سایت ما دیدن کنید [www.spirit-network.ch](http://www.spirit-network.ch)



Kanton Basel-Stadt

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Basel-Stadt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**SPIRIT**  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

Sprache: Farsi