# சுயமாக முடிவெடுக்கும் வாழ்க்கைக்கான வியூகங்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கான பாடப்பயிற்சி

**நீங்கள் சில நேரங்களில் உணர்ச்சிவசப்படுகிறீர்களா, மன அழுத்தத்தில் இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா அல்லது சோகமாக உணர்கிறீர்களா?**
**உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை சமாளிக்க சிரமப்படுகிறீர்களா அல்லது சில சமயங்களில் தொலைந்து போய்விட்டதாக உணர்கிறீர்களா**?
ஆம் எனில், "புராப்ளம் மேனேஜ்மெண்ட் (சிக்கல் மேலாண்மை) பிளஸ்" பாடப்பயிற்சி உங்களுக்கு விரைவான மற்றும் எளிமையான ஆதரவை வழங்கும்.

**இப்பாடப்பயிற்சி யாருக்கானது**?

இப்பாடப்பயிற்சி Basel-Stadt இல் பதிவு செய்து சமூக உதவியைப் பெறும் அகதிகள் பின்னணியைக் கொண்ட வயதுவந்தோருக்கானது (அவர்களின் குடியிருப்பு நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல்).

**இது எப்படி வேலை செய்கிறது**?

உங்களுடைய அதே கலாச்சாரப் பின்னணியில் இருந்து சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற நபர்கள் உங்கள் தாய்மொழியில் உங்களுக்கு «புராப்ளம் மேனேஜ்மெண்ட் பிளஸ்» பாடப்பயிற்சியை நடத்துவார்கள்.

5 தனிப்பட்ட அமர்வுகளின் போது, அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்கள் மற்றும் பிரச்சனைகளை கையாள்வதற்கான புதிய திறன்(திறமை)களை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

**இதன் மூலம் என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும்**?

புதிதாகக் கற்றுக்கொண்ட விஷயங்களைப் பயன்படுத்தி, கடினமான சூழ்நிலைகளில் உங்களுக்கு நீங்களே உதவிக்கொள்ள முடியும்.

சமூக உதவியில் பதிவு செய்து, அவற்றின் ஒப்புதல் பெற்ற பிறகு இப்பாடப்பயிற்சி இலவசமாக வழங்கப்படும்.

**நீங்கள் இதில் கலந்து கொள்ள ஆர்வமாக இருக்கிறீர்களா**?

இப்பாடப்பயிற்சியைப் பற்றி சமூக உதவி அலுவலகத்தில் உள்ள உங்கள் ஆலோசகரிடம் பேசுங்கள் அல்லது பின்வருபவற்றின் ஊடாக நேரடியாக பதிவு செய்யுங்கள்:


மின்னஞ்சல்: spiritKVBS@srk-basel.ch

தொலைபேசி: +41 61 319 56 56


அனைத்து ஊழியர்களும் இரகசியத்தன்மை தொடர்பான கடுமையான சட்ட விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டவர்கள்.

SPIRIT பற்றி மேலும் அறிய விரும்புகிறீர்களா?
எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்: 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: Tamilisch