

Kendi hayatına yön verme stratejileri öğrenmek için bir kurs

**Zaman zaman çok bunalmış, stresli ve mutsuz mu hissediyorsunuz?
Günlük hayatınızı yönetmekte zorlanıyor ve bazen kaybolmuş mu hissediyorsunuz?**

Eğer cevabınız evet ise, «Sorun Yönetimi ve Fazlası» (Problem Management Plus) kursu size hızlı ve kolay destek çözümleri sunuyor.

Kimler için?

Basel şehrine kayıtlı mülteci geçmişli olan (ikamet durumlarına bakılmaksızın) ve sosyal yardım alan yetişkinler.

Nasıl işler?

«Sorun Yönetimi ve Fazlası» (Problem Management Plus) kursu, aynı kültürel geçmişe sahip özel olarak eğitilmiş kişiler tarafından verilmektedir.
5 bireysel oturum esnasında, günlük hayattaki zorluk ve problemlerle başa çıkabilmek için yeni beceriler öğreneceksiniz.

Avantajları nelerdir?

Bu yeni kazandığınız bilgileri uygulayarak, kendinize zorlu durumlarda yardım edebileceksiniz.
Kursa katılım, kaydın sosyal yardım tarafından onaylanmasından sonra ücretsizdir.

İlgileniyor musunuz?

Kursla ilgili sosyal yardım ofisindeki danışmanınızla konuşun veya doğrudan bize şu adresten kayıt yaptırın:



E-posta: spiritKVBS@srk-basel.ch



Telefon: +41 61 319 56 56

Tüm çalışanlar, gizliliğin korunmasına yönelik katı bir yasal yaptırıma tabidir.

SPIRIT hakkında daha fazla şey öğrenmek ister misiniz?

Web sitemizi ziyaret edin: 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: Türkisch