அன்றாட சிரமங்களையும் உணர்வுரீதியான மன அழுத்தங்களையும் சமாளிப்பதற்கான உத்திகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

என்ன?

ஓர் ஆய்வின் ஒரு பகுதியாக, நாங்கள் "பிரச்சினை மேலாண்மை பிளஸ் (PM+)" என்ற ஒரு பாடத்திட்டத்தை வழங்குகிறோம். இந்த பாடத்திட்டமானது அன்றாட வாழ்க்கையில் மனஅழுத்தங்களை கையாள்வதற்கான எளிய வழிமுறைகளை வழங்குகிறது. பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் உங்களுக்கு நீங்களே எவ்வாறு உதவுவது என்பதை இதில் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

பங்கேற்பது, தனிநபர் விருப்பத்திற்கு உட்பட்டது மற்றும் இலவசமானது. உங்கள் பயணச் செலவுகளை நாங்கள் பார்த்துக்கொள்கிறோம்.

SPIRIT SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND | KIP KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM KANTON ZÜRICH | Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich

இடம்பெயர்தல் என்பது அன்றாட வாழ்க்கையில் பல சவால்களை உருவாக்குகிறது. அவற்றை எவ்வாறு சிறப்பாகச் சமாளிப்பது என்பதை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

இது எவ்வாறு வேலை செய்கிறது?

சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் சூரிச் கான்டன் (The Swiss Red Cross Canton Zurich), சித்திரவதை மற்றும் போரினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான வெளிநோயாளி மையத்துடன் (Outpatient Center for Victims of Torture and War- AFK) இணைந்து இந்த பாடத்திட்டத்தை வழங்குகிறது. இது ஒவ்வொன்றும், 90 நிமிடங்கள் கொண்ட 5 தனிப்பட்ட உரையாடல்களை கொண்டிருக்கும். பயிற்சி பெற்ற ஊழியர்கள் உங்கள் சொந்த மொழியில் பாடத்தை நடத்துகிறார்கள். நாங்கள் பின்வரும் மொழிகளை வழங்குகிறோம்: அரபி, டாரி, ஃபார்ஸி, குர்திஷ், பஷ்தோ, ரஷ்யன், தமிழ், டைக்ரின்யா, துருக்கி மற்றும் உக்ரைன்.

யாருக்காக?

கான்டன் சூரிச்சில் வசிக்கும், 16 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட, அகதி பின்னணி உடையவர்கள் (ID N, F, S அல்லது B அகதி).

ஆர்வமாக உள்ளீரா? எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!

பதிவு: பதிவு படிவம், தொலைபேசி எண்: 044 388 25 57, 079 959 25 57
மின்னஞ்சல்: spirit@srk-zuerich.ch
நீங்கள் பதிவு செய்த பிறகு, இந்தப் பாடத்திட்டம் உங்களுக்குச் சரியானதா என்பதைத் தீர்மானிக்க, நிச்சயமான பங்கேற்புக்காக உங்கள் உடல் நலத்தை நாங்கள் பரிசோதிப்போம்.

பங்கேற்பதற்கான நிபந்தனைகள்: "PM+" பாடதிட்டம் என்பது AFK நடத்தும் அறிவியல் ஆய்வின் ஒரு பகுதியாகும். அகதிகளுக்கான சுகாதாரப் பராமரிப்பு வசதியை மேம்படுத்துவதே இந்த ஆய்வின் நோக்கம். பாடத்திட்டத்தில் பங்கேற்பதன் மூலம், நீங்கள் ஆய்வில் பங்கேற்க ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். ஆய்வுக்கு, நீங்கள் முதல் மொழியில் வினாத்தாள்களுக்கு விடையளிக்க வேண்டியிருக்கும். உங்கள் தகவல்கள் அனைத்தும் இரகசியமாக வைக்கப்படும்.

நாங்கள் உங்களுடைய பங்கேற்பிற்காக ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்!

spirit-p.ch/registry/ta	srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung	079 959 25 57

தொடர்புக்கு:
சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் சூரிச் கேன்டன் | spirit@srk-zuerich.ch | 044 388 25 57