



«PM+» ile SPIRIT Egzersizleri

Günlük sorunlarla ve duygusal baskılarla daha iyi başa çıkma

Nedir?

SPIRIT Egzersizleri, günlük yaşamın stresiyle başa çıkmanıza kolay bir destek sağlar. Kendinizi baskı altında hissettiğiniz çeşitli durumlarda kendi kendinize nasıl yardım edebileceğinizi ve zor olaylarla nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenirsiniz.

Bu egzersizlere katılmak ücretsizdir.

İnsanın kendi ülkesini bırakıp kaçması ve göç etmesi, günlük hayatında da güçlükleri beraberinde getirir.

Bununla daha iyi başa çıkmayı öğrenmek ister misiniz?

Peki nasıl olacak?

Bu egzersizleri İsviçre Kızıl Haçı Thurgau Kantonu Müdürlüğü, İşkence ve Savaş Mağdurları Merkezi (AFK) ve Thurgau Kantonu İdaresi sunmaktadır. Kurs, her biri 90 dakika süren 5 egzersiz ünitesinden oluşmaktadır. Eğitimli çalışanlarımız egzersizleri sizin birincil dilinizde sunarlar. Bu hizmeti halihazırda şu dillerde sunmaktayız: Arapça, Darice, Farsça, Kürtçe, Rusça, Türkçe, Tigrinya Dili ve Ukraynaca. İleride diğer diller de eklenecektir.

Kimin için?

Thurgau Kantonu'nda ikamet eden 16 yaşını bitirmiş göçmen kişiler (N, F, S ya da B mülteci kimliğine sahip olanlar).

Katılmak ister misiniz? O halde hemen bize başvurun!

Kayıt:

Kayıt formu: www.srk-thurgau.ch/spirit, Telefon: 071 626 50 94, E-posta: spirit@srk-thurgau.ch

Kaydınızı yaptıktan sonra egzersizlerin sizin için uygun olup olmadığını tespit etmek ve nihai katılımınızı onaylamak için sizi kısa bir görüşmeye davet edeceğiz.

Katılım koşulları:

"PM+" Egzersizleri, AFK'nın yaptığı bir bilimsel araştırma dahilindedir. Egzersizlere katılımınızla bu araştırmaya katılmayı da onaylamış olursunuz. Bu araştırma için sizin kendi dilinizde düzenlenmiş olan bazı formları doldurmalısınız. Verdiğiniz tüm bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır.

İletişime geçmeniz bizleri memnun edecektir!

İrtibat bilgileri:

Schweizerisches Rotes Kreuz (İsviçre Kızıl Haçı)

Kanton Thurgau

spirit@srk-thurgau.ch

071 626 50 80

