

برنامج للتعامل مع الصعوبات اليومية " للقادمين من الدول العربية "

بإشراف : PD Dr. Naser Morina

هل تشعرين بالحنن أو الإرهاق في بعض الأحيان؟

هل تواجهين صعوبة بالتأقلم مع حياتكم اليومية؟

هل تريدون تعلم كيفية دعم أنفسكم والآخرين من حولكم؟

تقدم جامعة زيورخ برنامجاً جديداً يقوم بدعم الأشخاص للتعامل مع صعوباتهم اليومية.

تم تطوير هذا البرنامج خصيصاً للقادمين من الدول العربية.

المكان : زيورخ و بيرن و سانت غالن أو online

المشتركون سوف يتلقون البرنامج باللغة العربية من قبل أشخاص ذوي تدريب خاص.

ما الهدف من هذا البرنامج ؟

سوف تتعلمون إستراتيجيات وقدرات من شأنها دعمكم ومساعدتكم أنتم ومن حولكم من أقارب وأصدقاء في حياتكم اليومية.

للتواصل عبر التلفون أو البريد الإلكتروني :

البريد الإلكتروني: strengths@usz.ch | الهاتف: 079 913 24 69 (للتحدث بالعربية)

سوف يتم التعامل مع جميع المعلومات بشكل سري.

جميع العاملين يخضعون للوائح قانونية صارمة تتعلق بسرية المعلومات.

هل ترغب بمعرفة المزيد من المعلومات
عن هذا المشروع ؟
يرجى زيارة موقعنا على الأنترنت



Ein Programm zur Bewältigung von Alltagsschwierigkeiten für Arabisch sprechende Menschen

Leitung: PD Dr. Naser Morina

**Sind Sie manchmal traurig oder fühlen Sie sich überfordert?
Haben Sie manchmal Mühe, Ihren Alltag zu bewältigen?
Wollen Sie lernen, wie Sie auch andere unterstützen können?**

- Die Universität Zürich untersucht ein neues Programm, welches Personen im **Umgang mit Alltagsschwierigkeiten** unterstützt.
- Das Programm wurde speziell **für Menschen aus arabischsprachigen Ländern** entwickelt und findet in **Zürich, Bern und St. Gallen** sowie auf Wunsch auch **online** statt.
- Den Teilnehmenden werden **von speziell geschulten Arabisch sprechenden Personen** einfache Strategien zum **Umgang mit Belastungen im Alltag** vermittelt.
- **Wie Sie davon profitieren können?** Sie werden **neue Strategien und Fähigkeiten** erlernen, wie Sie sich selbst, Ihren Angehörigen und Freunden im Alltag noch besser helfen und unterstützen können.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Telefon: 079 913 24 69 (arabisch sprechend)

E-Mail: strengths@usz.ch

Alle Angaben werden **vertraulich** behandelt.

Alle Mitarbeitende unterstehen strengen gesetzlichen Vorschriften bezüglich der Schweigepflicht.

