

فرم نام‌نویسی:

نام خانوادگی:

.....

نام:

.....

.....

نشانی:

.....

.....

زبان مادری:

.....

.....

ایمیل:

.....

.....

تلفن:

.....

.....

تلفن:

.....



Baden-Württemberg بنیاد حفاظت از سلامتی در
مطابق با ماده ی ۲۰ الف قانون پنجم قانون اساسی-اجتماعی
Baden-Württemberg بودجه ی بیمه ی درمانی بخش
را تامین میکند



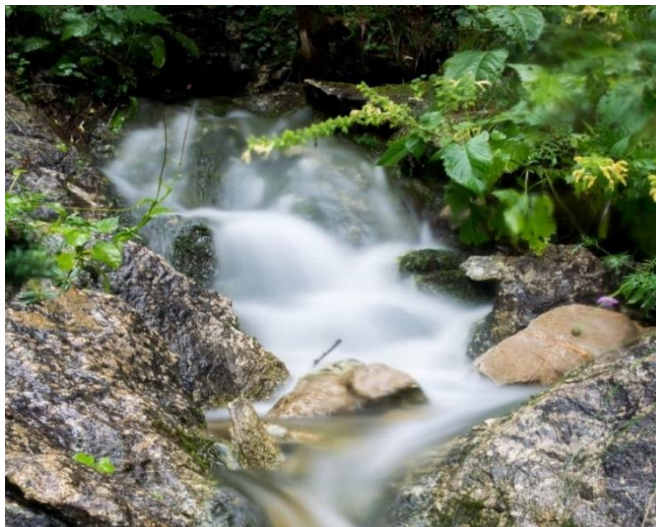
PERSISCH

... برنامه‌ای در ناحیه بوبلینگن از پناهندگان برای
پناهندگان

- مدت زیادی نیست که در آلمان زندگی می‌کنید؟
 - آیا بعضا احساس می‌کنید زندگی بیش از حد سخت است؟
 - آیا استرس و مشکلاتی دارید و نمی‌دانید چگونه آنها را حل کنید؟
 - می‌خواهید کاری بکنید تا وضعیت‌تان بهتر شود؟
- در این صورت، این برنامه رایگان دقیقا برای شما است!

مهاجرت و پناهندگان





در Mind-Spring چه اتفاقی می‌افتد:

- در Mind-Spring شما در میان گروهی از افراد هستید که وضعیت شما را به خوبی می‌دانند.
- آنها درباره موضوعاتی که برای شما مهم هستند، به زبان مادری شما صحبت می‌کنند!
- مربیان باتجربه‌ای که به شما اطلاعات مهم و کمک ارائه می‌کنند، از شما پشتیبانی می‌کنند.

در گروه Mind-Spring شما درباره این موضوعات صحبت می‌کنید

- استرس و مقابله با استرس
- اندوه و داغدیدگی
- مسائل مربوط به هویت
- افکار و احساسات خود

در Mind-Spring

- فهمیدن بهتر وضعیت خود را یاد می‌گیرید
- به صورت گروهی، راه‌های حل بهتر مشکلات را جستجو می‌کنید
- می‌توانید تجارب مثبت و منفی خود را با گروه به اشتراک بگذارید
- تمریناتی انجام می‌دهید که می‌توانند بیشتر به شما کمک کنند.



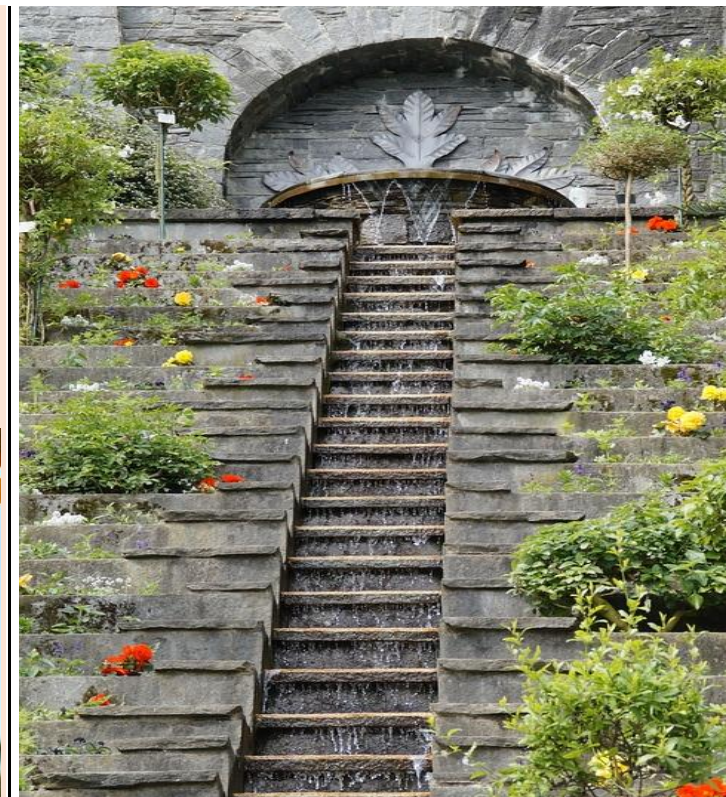
نحوه کار چگونه است؟

به سادگی در یک گروه Mind-Spring نام‌نویسی کنید!

هر گروه ۸ جلسه را شامل می‌شود!

نام نویسی الزام‌آور است!

Mind-Spring رایگان است!



تماس:

Anis Yaiser

Koordinierungsstelle Mind-Spring
VDV e.V. - Vermittlung deutscher
Sprache und Kultur e.V.

Schulungszentrum Leonberg

Eltinger Str. 61

71229 Leonberg

E-Mail: mindspring@vdv-leonberg.de

Tel.: 0174-2375507