

Zorlukları aşmak. Güçlü ol. Kendini yolundan çıkartma.



Yeni bir yere taşınmak zor olabilir. Eğer stresli, endişeli veya sadece kendin gibi hissetmiyorsan, **START NOW Adapted Eğitimi** tam sana göre olabilir!

Bu eğitim; duygularınızı anlamanız için güvenli bir ortam sunar, arkadaşlarla tanışmanızı ve hoş olmayan duyguların sizi hemen yolunuzdan çıkarmasına izin vermemeyi öğrenmenize yardımcı olur.

İlgini çektik mi?

- ' Mental sağlığını güçlendirmek ister misin? Bu eğitim oturumunda, hayatınızı kontrol altına almanıza yardımcı olabilecek beş **START** stratejisini öğreneceksiniz.
- ' Grup içinde duygular hakkında çok şey öğrenebiliriz ve onlarla nasıl başa çıkabileceğimizi anlarız. **START** becerilerini uygularız ve güvenli bir alanda birbirimizle konuşabiliriz.

Bilim ilgi çekicidir

Basel Üniversitesi, eğitimin ne kadar etkili olduğunu ve sürdürülebilir olup olmadığını belirlemek için bir eşlik eden çalışma yürütüyor

Ancak, bu soruyu yanıtlamak için bir, "kontrol grubuna" ihtiyacımız var. Bu grupta, birkaç anketi yanıtlarsınız, ancak eğitim sadece çalışmanın sona ermesinden sonra gerçekleşir.

Bu çalışmadan ne elde edersiniz?

- ' Kendinizi ve duygularınızı daha iyi tanıma fırsatı bulursunuz.
- ' Hoş olmayan duygularla başa çıkmak için stratejiler öğrenir ve uygularsınız, bu sayede çabucak saptamazsınız.
- ' Destek verdiğiniz için ödüllendirilirsiniz (her tamamladığınız anket başına CHF 20 alırsınız).
- ' Bilim insanlarını tanıma ve çalışma şekillerini öğrenme fırsatı bulursunuz.

Katılmak için mentörünüzle iletişime geçin!

Sorularınız için İletişim

Janine Bacher
Tel +41 61 325 80 48
janine.bacher@upk.ch

Christina.Stadler@upk.ch
<https://www.istartnow.ch/de>