

# تغلب على التحديات. كن قويا. متخلّش روحك تخرج على طريق



قادر كي تروح لبلاصة جديدة تجيك صعبية. إذا كنت تحس بالتوتر أو القلق أو ما تحسش بروحك، راح يكون التدريب المُكيف START NOW هو الحل المناسب ليك!

التدريب هو بلاصة أمنة باش نفهمو مشاعرك، نتلاقى بالأصدقاء وتتعلم كيفاش متخلّش المشاعر لي ميش مليحة تبعدك عن المسار بسرعة.

**هل انت مهتم؟**

"راك حاب تمرن صحتك النفسية؟ في هذا الحصة التدريبية، راح تتعلم خمس طرق تاع START NOW لي تقدر تعاونك تتحكم في حياتك.

"في مجموعة، نتعلمو بزاف على احساسينا وكيفاه نتعاملو معاهم. راح نمارسو مهارات START ونحكيو مع بعض في بلاصة أمنة.

## العلم ذو فائدة

جامعة Basel راهي ديرفي دراسة باش تعرف كيفاه يؤثر التدريب وإذا هذا التدريب مستدام بمعنى اخر، نشوفو إذا راح تستفاد من التدريب لوقت طويل. بصح باش نجاوبو على هذا السؤال، نحتاجو مجموعة اسمها "مجموعة التحكم". في هذه المجموعة، راح انت تجاوب على استبيانات، بصح التدريب يندار غير بعد ما تكمال الدراسة.

## واش نربح انا منو؟

- ' راح تتعرف كثر على روحك وعلى احساسيك.
- ' راح تتعلم وتتمرن استراتيجيات باش تعود تعرف كفاش تتعامل مع احساس لي ميش مليحة.
- ' راح نكافؤوك على الدعم تاعك (تربح معنا 20 فرنك سويسري على كل استبيان تكملو)
- ' راح تتعرف على علماء وتشوف كيفاش يخدمو.

## تواصل مع مرشدك للمشاركة!

إذا عندك اي أسئلة اتصل ب:

جانين باشر

هاتف +41 61 325 80 84

[janine.bacher@upk.ch](mailto:janine.bacher@upk.ch)

[Christina.Stadler@upk.ch](mailto:Christina.Stadler@upk.ch)

<https://www.istartnow.ch/de>