

په ننگونو برلاسی. قوي اووسی. خپل ځان ته اجازه مه ورکوی تر څو له لارې ووځي.



نوی ځای ته تلل ستونزمن کیدی شي. که تاسو ځان د ډېر فشار لاندې احساس کوئ، بې قراره یاست یا په خپل حالت نه پوهیږئ، نو ممکنه ده چې د START NOW Adapted Training ستاسو لپاره وي!

دا تربیت (Training) یو خوندي ځای دی چې تاسو خپل احساسات وپېژنئ، ملګري پیدا کړئ او زده کړئ چې څنګه ناخوښ احساسات تاسو له لارې څخه و نه باسي.

لیوالتیا لری؟

- آیا تاسو خپل ذهني فټنس روزل غواړئ؟ په دې روزنه کې به تاسو پنځه START مهارتونه زده کړئ چې تاسو سره مرسته کولی شي چې خپل ژوند کنټرول کړئ.
- په یوه ډله کې به موږ د احساساتو په اړه ډیر څه زده کړو او څنګه چې موږ ورسره مقابله کولی شو. موږ د START مهارتونه تمرین کوو او په یوه خوندي ځای کې سره خبرې کوو.

ساینس د لیوالتیا وړ دی

د بیسل پوهنتون یوه څېړنه ترسره کوي تر څو معلومه کړي چې روزنه څومره موثره ده او آیا دا پایښت لري. یا په بل عبارت، آیا تاسو به د دې روزنې څخه اوږد مهاله ګټه پورته کړئ.

خو، د دې پوښتنې ځواب لپاره موږ ته یو "کنټرول ګروپ" پکار دی. په دې ګروپ کې به تاسو یو څو پوښتنلیکونه ځوابوئ خو روزنه به د څېړنې په پای کې ترسره کيږي.

زه ورڅخه څه تر لاسه کوم؟

- تاسو د نا خوښ احساساتو سره د مقابلې لپاره ستراتیژۍ زده او تمرین کوئ او په اسانۍ سره له لارې څخه نه وځئ.
- ستاسو د ملاتړ لپاره تاسو ته انعام درکول کېږي (تاسو به د هر پوښتنلیک په بشپړ کولو ۲۰ سویس فرانک ترلاسه کړئ).
- تاسو به ساینس پوهان وپېژنئ او معلومه کړئ چې هغوی څنګه کار کوي.

د ګډون لپاره له خپل مشاور سره اړیکه ونیسئ!

د پوښتنو لپاره اړیکه:

Janine Bacher
Janine.Bacher@upk.ch

Prof. Dr. Christina Stadler
Christina.Stadler@upk.ch

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