

# مسابقه با چالش‌ها. قوی باش. اجازه نده خودت رو از مسیر بیرون بندازن.



مهاجرت به مکان جدید می‌تواند سخت باشد. اگر احساس استرس، اضطراب یا حتی خود نبودن می‌کنید، آموزش **START NOW Adapted** برای شما هست!

این آموزش، مکان امنی برای درک احساسات شما است، جایی که می‌توانید دوستانی بیابید و یاد بگیرید که چگونه اجازه ندهید احساسات ناخوشایند به سرعت شما را از مسیر بیرون بپندازند.

## علاقه‌مندید؟

'آیا می‌خواهید توانایی روانی خود را آموزش دهید؟ در این جلسه آموزشی، شما پنج استراتژی **START** را خواهید آموخت که می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل زندگی خود را در دست بگیرید.

'در گروه، ما در مورد احساسات و چگونگی مقابله با آنها یاد می‌گیریم. ما مهارت‌های **START** را تمرین می‌کنیم و در فضای امن با یکدیگر صحبت می‌کنیم.

## علم مورد علاقه است

دانشگاه Basel یک مطالعه همراهی را انجام می‌دهد تا مشخص کند آموزش چقدر موثر است و آیا پایدار است. به عبارت دیگر، آیا شما برای مدت طولانی‌تری از آموزش بهره خواهید برد. با این حال، برای پاسخ به این سوال، ما به گروه کنترلی نیاز داریم. در این گروه، شما به چند پرسشنامه پاسخ می‌دهید، اما آموزش فقط پس از پایان مطالعه انجام می‌شود.

### من چه چیزی از این کار به دست می‌آورم؟

’شما خود و احساسات خود را بهتر می‌شناسید.

’استراتژی‌هایی را برای مقابله با احساسات ناخوشایند یاد می‌گیرید و تمرین می‌کنید. به سرعت از مسیر خارج نشوید.

’شما برای حمایت خود پاداش خواهید گرفت (شما برای هر پرسشنامه‌ای که تکمیل می‌کنید، 20 فرانک دریافت خواهید کرد).

’شما با دانشمندان آشنا می‌شوید و می‌فهمید چگونه کار می‌کنند.

**برای شرکت در این برنامه با مربی خود تماس بگیرید!**

برای سوالات تماس بگیرید

Janine Bacher

Tel +41 61 325 80 48

Janine.Bacher@upk.ch

Christina.Stadler@upk.ch

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