

Подолання викликів. Бути міцним. Не дайте собі втратити рівновагу.



Переїзд на нове місце може бути складним. Якщо ви відчуваєте стрес, тривогу або просто не відчуваєте себе самим собою, **адаптований тренінг START NOW** може бути саме для вас!

Тренінг - це безпечне місце, де можна **розібратися у своїх почуттях**, зустріти друзів та навчитися не дозволяти неприємним відчуттям так швидко себе збентежити.

Зацікавлені?

' Хотите потренувати свій ментальний фітнес? На цьому тренінгу ви навчитеся п'яти стратегіям СТАРТ, які допоможуть вам взяти під контроль своє життя.

У групі ми дізнаємося багато нового про почуття і про те, як з ними справлятися. Ми практикуємо навички СТАРТ і говоримо один з одним у безпечному середовищі.

Науковий інтерес

Базельський університет проводить супровідне дослідження, щоб з'ясувати, наскільки ефективним є цей курс і чи є він ефективним. Іншими словами, чи будете ви отримувати користь від навчання в довгостроковій перспективі.

Однак, щоб відповісти на це питання, нам потрібна так звана "контрольна група". У цій групі вам потрібно буде відповісти на кілька анкет з запитаннями, але навчання проходитиме лише після закінчення дослідження.

Що я з цього отримаю?

- Ви краще пізнаєте себе і свої почуття.
- Ви навчитися і будете застосовувати стратегії, які допомагають справлятися з неприємними відчуттями і не дають так швидко втратити рівновагу.
- Ви будете винагороджені за вашу підтримку (ви отримаєте 20 швейцарських франків за кожну заповнену вами анкету).
- Ви знайомитеся з науковцями та дізнаєтеся, як вони працюють.

Реєструйтеся, щоб взяти участь разом зі своїм консультантом!

Звертайтеся з питаннями до
Джанін Бахер
тел. +41 61 325 80 48
janine.bacher@upk.ch

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