

Cross Cultural Mental Health Program

برنامج تعليمي عن: استراتيجيات عملية لتغيير الشخصية ، (Changeways) باللغة العربية

الأيام : كل جمعه من فبراير ٢٤ إلى مايو ١٨
من الساعة : ٣٠.١٠ صباحا إلى ٣٠.١٢
المكان : 530 Drake Street , ISS Of BC, Vancouver

الإشتراك في هذه المجموعه مجانية :خدمة رعاية الطفل،
تذاكر الباص والوجبات الخفيفة متوفرة و مقدمة

للإشتراك يرجى وضع رسالة صوتية : السيدة شيري
٧٧٨ - ٩٢٦ - ٢٤٤٦

مقدمات البرنامج : شيري خاني(ماجستير في الإستشارات النفسية) وهيفين كردي(ماجستير في التربية الخاصة)

محتوى البرنامج يشمل التالي:

- التعرف على مراحل تأقلم
- التعرف على مهارات وضع أهداف واقعية سهلة الوصول إليها
- التغلب على الصعوبات البيئية والاجتماعية
- تحديد المشاكل وتحويلها إلى أهداف إيجابية
- تعلم التفكير بطريقة أكثر توازنا وواقعية
- المحافظة على نمط الحياة الصحية في البيئة الجديدة
- التعرف على مهارات إدارة الضغوط الاجتماعية والنفسية و منع التوتر و الضيق النفسي
- تعلم مهارات الاستفادة من العلاقات الاجتماعية و الصداقات
- التعرف على الإمكانيات المتاحة في المجتمع