

Kayıt Formu:

Soyadınız:

.....

Adınız:

.....

Açık adresiniz:

.....

Anadiliniz:

.....

E-posta adresiniz:

.....

Telefon numaranız:

.....



Baden-Württemberg Sağlık Koruma Vakfı tarafından Sosyal Hukuk Kitabının 5. bölüm 20a maddesi uyarınca Baden-Württemberg'deki yasal sağlık sigortası fonları ile desteklenmektedir.



TÜRKİSCH

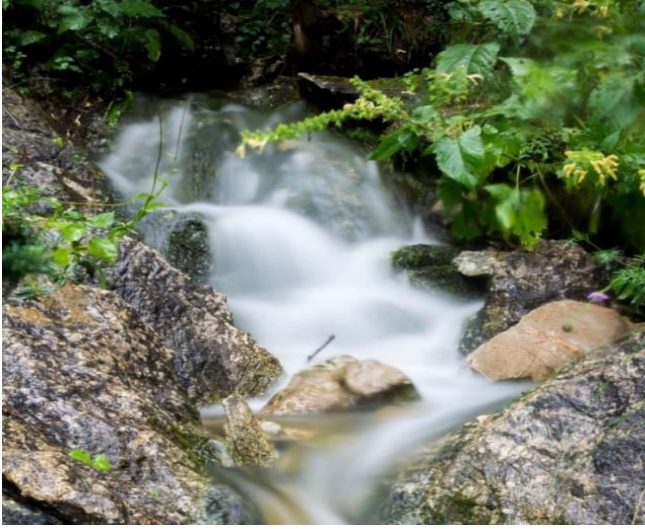
Mind-Spring, Böblingen ilçesinde mülteciler tarafından mülteciler için geliştirilen bir programdır.

- Almanya'ya yeni geldiyse, bazen her şey içinizde psikolojik bir baskı yaratıyorsa,
- yaşadığınız stres ve problemlerle nasıl başa çıkacağınızı bilmiyorsanız,
- kendinizi daha iyi hissettirecek bir şeyler yapmak istiyorsanız,

bu ücretsiz program gerçekten tam size göredir!

Göç ve Mülteciler





Mind-Spring nedir?

- Mind-Spring'de, durumunuzu çok iyi anlayan insanlarla bir grupta buluşursunuz.
- Sizin için önemli olan konuları kendi anadilinizde konuşma fırsatına sahip olursunuz.
- Size önemli bilgi ve destek verebilecek deneyimli koçların yardımından faydalanırsınız.

Mind-Spring grubunda dile getirebileceğiniz konular şunlardır:

- Stres ve stresle başa çıkma yolları
- Acı, üzüntü ve kayıp duyguları
- Kimlik sorunları
- Kendi düşünce ve duygularınız

Mind-Spring'de,

- içinde bulunduğunuz durumu daha iyi anlamayı öğreneceksiniz;
- gruptaki diğer insanlarla birlikte, zorluklarla daha iyi baş etme yolları arayacaksınız;
- olumlu ve olumsuz deneyimlerinizi grupla paylaşabileceksiniz;
- faydasını görebileceğiniz bazı egzersizler yapacaksınız.



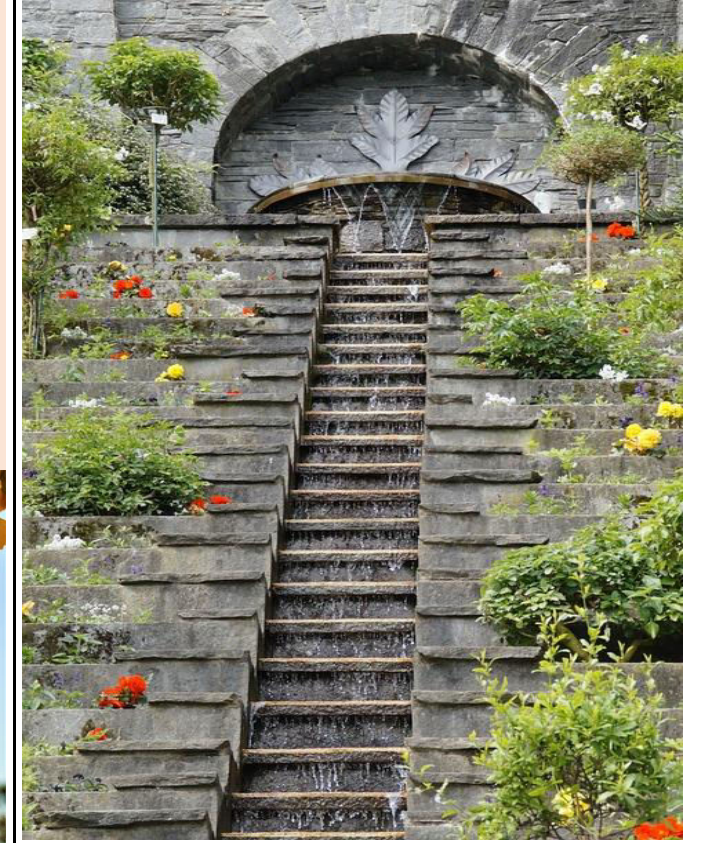
Katılmak için:

Mind-Spring gruplarından birine kaydolmanız yeterlidir.

Grup programı 8 seans kapsamaktadır.

Yapılan her kayıt bağlayıcıdır.

Mind-Spring ücretsizdir!



İrtibat:

Ioannis Frangis

Koordinierungsstelle Mind-Spring
VDV e.V. - Vermittlung deutscher
Sprache und Kultur e.V.

Schulungszentrum Leonberg

Eltinger Str. 61

71229 Leonberg

E-Mail: mindspring@vdl-leonberg.de

Tel.: 01575-2960284