

استمارة التسجيل

الاسم:

.....
.....

الاسم الأول:

.....
.....

العنوان:

.....
.....

اللغة الأم:

.....
.....

البريد الإلكتروني:

.....
.....

هاتف:

.....
.....



بدعم من مؤسسة بادن فورتمبيرغ للوقاية الصحية بتمويل من التأمين الصحي القانوني في بادن فورتمبيرغ وفقاً للمادة 20 أ من كتاب القانون الاجتماعي الخامس.



ARABISCH

... برنامج في مقاطعة بولدينغين
من اللاجئين إلى اللاجئين

هل لم تعش في ألمانيا لفترة طويلة؟

هل يراودك في بعض الأحيان شعوراً بأن كل شيء
يزيد عن الحد اللازم بالنسبة لك؟

هل تعاني من الإجهاد والمشاكل، ولا تعلم كيفية
التعامل معها؟

هل تريد القيام بشيء ما يجعلك تشعر بالتحسن؟

هذا عرض مجاني مناسب لك فقط!

الهجرة واللاجئين





ماذا يحدث في Mind-Spring:

- في Mind-Spring، سوف تتقابل في مجموعات مع أشخاص لديهم علم بموقفك جيداً.
- أنت تتحدث بلغتك الأم حول موضوعات هامة بالنسبة لك!
- سيقدم إليك الدعم بواسطة مدربين أصحاب خبرة الذين سيقدمون إليك المعلومات الهامة والدعم،

في مجموعة Mind-Spring يمكنك التحدث

- الإجهاد، والتعامل معه
- الحزن والفقدان
- مشكلات الهوية
- الأفكار والمشاعر الخاصة

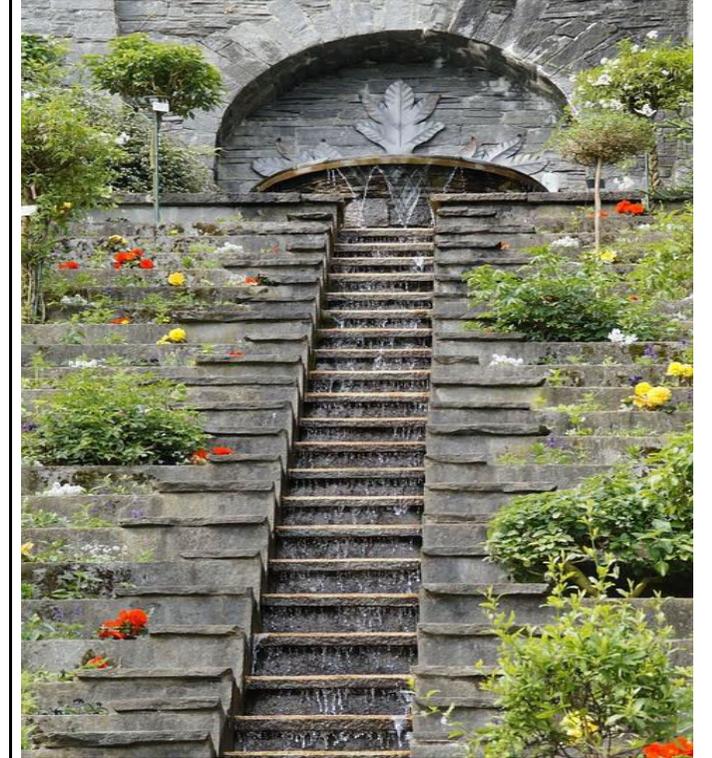
في Mind-Spring

- تعلم كيف تفهم موقفك بشكل أفضل
- سوياً، نجد طرق للتعامل مع الصعوبات بشكل أفضل
- هل يمكنك مشاركة التجارب الإيجابية والسلبية مع المجموعة
- هل التمارين قد تساعدك.



طريقة العمل؟

- كل ما عليك هو الاشتراك في مجموعة Mind-Spring!
- لدى كل مجموعة 8 جلسات!
- التسجيل إلزامي!
- الانضمام إلى Mind-Spring مجاني!



اتصل:

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@vdv-leonberg.de
Tel.: 01575-2960284