



## پیشنهاد گروهی کمک برای خودیاری – مقابله با استرس

### برای چه؟

- مقابله با استرس
- تقویت منابع خود
- آموزش خودکارآمدی
- تبادل و پشتیبانی در گروه

در این گروه یاد خواهید گرفت که چگونه با استرس، تنش، اضطراب یا مشکلات خواب مقابله کنید. تکنیک هایی را یاد خواهید گرفت که به شما در پاسخ به استرس و کاهش آن کمک می کند. احساس تقویت و حمایت می کنید

### برای چه کسی؟

دری/ فارسی برای بزرگسالان و جوانان فارسی زبان (زنان، مردان، نوجوانان). حداقل 6، حداکثر 12 نفر

### چه زمانی

شش عصر (دوشنبه)، 18:00 الی 19:30 بعدازظهر 12 / 19 / 26 و 2 / 9 / 16 ژوئن.

### مکان ORT

Psy4Asyl  
مرکز صلاحیت برای سلامت روان و مهاجرت  
Gönhardweg 10  
آراو 5000 Aarau

### مربی LEITUNG

آدریان هورزler Adrian Hürzeler  
لیلا هورات ترجمه دری / فارسی / لایلا هورات (Übersetzung Dari / Farsi)

### هزینه KOSTEN

مشارکت رایگان Teilnahme: kostenlos  
هزینه سفر: باید به عهده شرکت کننده باشد

### مهم است WICHTIG

حضور منظم الزامی است

### ثبت نام ANMELDUNG

لیلا هورات

Tel. : 076 429 03 33

E-Mail: [laila\\_sr@hotmail.com](mailto:laila_sr@hotmail.com) ایمیل

# Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM  
psychische Gesundheit und Migration



DARI  
FARSI

## GRUPPENANGEBOT HILFE ZUR SELBSTHILFE – UMGANG MIT STRESS

---

### FÜR WAS?

- Umgang mit Stress
- Stärkung eigener Ressourcen
- Training von Selbstwirksamkeit
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe

In der Gruppe lernst du, wie du mit Stress, Anspannung, Angst oder Schlafproblemen umgehen kannst. Du lernst Techniken kennen, mit denen du auf Stress hilfreich reagieren und ihn vermindern kannst. Du fühlst dich gestärkt und unterstützt.

### FÜR WEN?

Dari-/Farsi-sprachige Erwachsene und junge Menschen (Frauen, Männer, Jugendliche). Mindestens 6, maximal 12 Personen

### WANN

6 Abende (Montag), 18:00 bis 19:30 Uhr  
Mai 12. / 19. / 26. und Juni 2. / 9. / 16.

### ORT

Psy4Asyl  
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration  
Gönhardweg 10  
5000 Aarau

### LEITUNG

Adrian Hürzeler  
Laila Horat (Übersetzung Dari / Farsi)

### KOSTEN

Teilnahme: kostenlos  
Fahrkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

### WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

### ANMELDUNG

Laila Horat  
Tel. : 076 429 03 33  
E-Mail : [laila\\_sr@hotmail.com](mailto:laila_sr@hotmail.com)