

تقویت نیروها و غلبه بر آسیب دیدگی روحی



آیا شما با این موارد آشنایی دارید؟

- ذهن آرام نمی شود و تمرکز کردن مشکل است
- به خواب رفتن دشوار است
- کابوس ها در خواب شب اختلال ایجاد می کنند
- خاطرات و تصاویر از تجربه های بد ناخواسته و به طور مکرر ظاهر می شوند

ما برای کودکان و جوانانی که تجربیاتی همراه با ضربه های روحی داشته اند کلاس آموزشی برگزار می کنیم.

- شما روش هایی را یاد خواهید گرفت که بتوانید یادآوری خاطره هایی مثل تصاویر و یا صداها را آشفته کننده و مغشوش گر را کنترل کنید

- شما عوامل مؤثر در استرس را می شناسید و یاد می گیرید چطور آن ها را کنترل کنید

- شما توانایی خود برای تقویت آرامش خود را بهبود خواهید داد

برنامه آموزشی

کودکان و نوجوانان

در رده ی سنی

8-18

ساعت 2x6

جلسات هفتگی

10 شرکت کننده

شرکت داوطلبانه

(رایگان)

2 بار جلسه اطلاع دهی برای والدین یا سرپرست ها

تماس :

Sabine Kampmüller

office@afya.at

www.afya.at