

EASE

Групові тренінги для дітей та молоді з України, їхніх батьків та супроводжуючих осіб

Часом ти відчуваєш себе пригніченим, напруженим або засмученим? Тобі важко впоратися зі своїми почуттями?

Якщо так, то тренінг «EASE» (Early Adolescent Skills for Emotions) пропонує тобі просту і швидку форму підтримки. Ти отримаєш нові навички для подолання викликів і проблем у повсякденному житті.

Для кого це?

Діти та молодь з України віком 9 – 12 та 13 – 15 років, які є біженцями, зареєстровані в Базель-Штадт і чиї сім'ї отримують соціальну допомогу.

Як це працює?

Підготовлені фахівці з того ж культурного середовища проводять тренінг «EASE» у групах по 6-10 молодих людей українською або російською мовами. Протягом 7 групових занять ти навчишся усвідомлювати те, що відбувається у тобі, твоєму тілі, а також у твоєму оточенні, і отримаєш підтримку, щоб краще розуміти й контролювати свою поведінку.

Батьки або супроводжуючі особи також вчаться протягом 3 занять краще розуміти смуток, тривогу і стрес, а також розпізнавати та підкріплювати твої позитивні риси й твою поведінку.

Твої переваги?

Застосовуючи набуті навички, ти зможеш самотужки зарадити собі у складних ситуаціях. Для тебе навчання є безплатним після підтвердження реєстрації в органах соціального захисту.

Ти зацікавлений?

Поговори з батьками та відповідальним консультантом в управлінні соціального захисту про тренінг або зареєструйся безпосередньо у нас:



Ел. адреса: spiritKVBS@srk-basel.ch



Телефон: +41 61 319 56 56

Усі співробітники дотримуються суворих правових норм щодо конфіденційності.

