



Вчіться справлятися з тривожністю і почувайтеся краще!

Для українських жінок організовано курс, який допомагає дбати про душевну рівновагу

Курс починається **31.10.2022** та організовується SOS Кризовим центром. Цей курс призначений для українських жінок, які пережили важкі події та страждають від стану тривоги, страху, стресу чи інших симптомів, які ускладнюють життя.

Чим ви оволодієте на курсі:

- знаннями та розумінням того, про які симптоми йдеться і як вони впливають на ваше життя
- вас навчать як справлятися в ситуаціях, які викликають тривожність і як жити з симптомами, які у вас є.
- вас навчать конкретним вправам і ви потренуєтесь, як можна впливати на свої симптоми
- на курсі ви зможете поспілкуватися на спільні цікаві теми

Курс не є лікувальним заходом, на курсі не розбираються шокуючі події, які пережили учасники курсу. Завдання курсу попрактикувати навички ментального виживання.

Курс складається з 8 зустрічей, які відбуватимуться **31.10 – 19.12.2022 по понеділках з 16.30 до 18.00**. Курс проведуть кризові працівники, Каті Кярккяйнен та Єнні Ньюберг. Перекладач - Світозара Пеллянен. Матеріал курсу перекладено українською мовою. На курс приймається 10-12 учасників і курс для учасників безкоштовний.

Під час проведення курсу пропонується чай, кава, невеликі закуски.

Додаткова інформація та реєстрація на курс:

Єнні Ньюберг, SOS Кризовий центр тел. 040 5560776, jenni.nyberg@mieli.fi

Суві Пурхонен, SOS Кризовий центр тел. 040 6486050, suvi.purhonen@mieli.fi