



Supporting Mental Health During Immigration

ارتباطات اجتماعی: روش های مدیریت احساسات

این کارگاه با ایجاد فضایی صمیمی برای ارتباط با دیگران، به اشتراک گذاری تجربیات مهاجرت و بررسی راهکارهای سلامت روان و مدیریت احساسات به شما در این مسیر کمک میکند.

در این کارگاه شرکت کنید و با موضوعات زیر آشنا شوید:

- تعریف احساسات
- راهکارها و فرآیند تنظیم احساسات
- رشد و شکل گیری احساسات
- بی نظمی در تنظیم احساسات
- پرسش و پاسخ

این برنامه رایگان، به صورت حضوری، به زبان فارسی پنجشنبه سی ام اکتبر برگزار خواهد شد.

برای ثبت نام و در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 604-988-2931 تماس حاصل فرمائید.

For more information and to register contact:

Front Desk, office@impactnorthshore.ca or
604-988-2931

Workshop Highlights

Thursday, October 30

1:00 pm – 3:00 pm

Join our workshop to learn simple ways to support your mental health during migration. Share your experiences, find support, and connect with others in a welcoming space.

Guest Speaker: Dr. Sholeh Livarjani
RCC-ACS, Family Services of the
North Shore

Details:

This workshop will be presented in Farsi.

This workshop is open to Refugee Claimants.

In-person, Impact North Shore
207-123 E 15th St, North Vancouver

To participate in this workshop, you must be registered as a client with Impact North Shore.

This program is government funded and free of charge.

Funded by / Financé par: