



## Workshop Highlights

Friday, August 7  
1:00 pm – 3:00 pm

Join this workshop to learn more about self-care, mental health coping strategies and relaxation techniques.

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

## Managing Stress and Supporting Your Well-Being

### مدیریت استرس و حفظ سلامت روان

در این جلسه اطلاعاتی شرکت کنید تا با روش‌های ساده برای حفظ سلامت روان خود، شناخت استرس، و پیدا کردن منابع حمایتی موجود در جامعه در طول مسیر مهاجرت به جامعه جدید، آشنا شوید.

#### موضوعات مورد بحث:

- شناخت نشانه‌های استرس و اضطراب و راهکارهای مدیریت آن
- روش‌های ساده برای حمایت از سلامت روان
- معرفی روش‌های ساده برای کاهش اضطراب
- معرفی منابع حمایتی موجود در جامعه

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر با ایمیل و یا شماره تلفن زیر تماس بگیرید.

#### For more information and to register contact:

Front Desk, [office@impactnorthshore.ca](mailto:office@impactnorthshore.ca) or  
604-988-2931

### Details:

This workshop will be presented in Farsi.

This workshop is open to Temporary Foreign Workers.

**In-person, Impact North Shore**  
207-123 E 15<sup>th</sup> St, North Vancouver

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

Free childminding service is available during this session.

This program is government funded and free of charge.