Impact NORTH SHORE

Immigrant Service Centre



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 نشانه های استرس و اضطراب و راهکارهای مدیریت آن
- روش‌های ساده برای حمایت از سلامت روان
- معرفی روش های 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 or 604-988-2931

Workshop Highlights

Thursday, November 26
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

Details:

This workshop will be presented in Farsi.

This workshop is open to Temporary Foreign Workers.

Online via Zoom
Details provided after registration

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.

MOSAIC
Funded by the Government of Canada
Canada