



Un cours pour acquérir des stratégies
pour une vie quotidienne autodéterminée

Pour plus d'humanité dans votre région

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



Vous sentez-vous parfois dépassé-e, stressé-e ou triste? Éprouvez-vous des difficultés à faire face à votre vie quotidienne et vous sentez-vous parfois perdu-e? Le cours «Problem Management Plus» offre une forme de soutien simple et rapide.

Pour qui?

Adultes issus de l'immigration (quel que soit le statut de séjour).

Comment cela fonctionne-t-il?

Des personnes spécialement formées issues de la même culture animent le cours «Problem Management Plus» dans votre langue maternelle. Au cours de 5 séances individuelles, vous acquerez de nouvelles compétences pour faire face aux défis et aux problèmes de la vie quotidienne.

Vos avantages?

En appliquant ces connaissances nouvellement acquises, vous serez en mesure de vous aider vous-même en cas de situations difficiles. Le cours est gratuit pour vous.

Êtes-vous intéressé-e?

Parlez du cours à votre conseiller/conseillère ou inscrivez-vous directement auprès de nous:

e-mail: → spirit@srk-bern.ch



Chaque collaborateur/-trice est soumis-e à des règles légales strictes en matière de confidentialité. Vous désirez en savoir plus sur SPIRIT? Visitez notre site Internet: → srk-bern.ch/spirit

