

◀ اصل تمرکز در این برنامه ها بهبود و ارتقاء توانایی های سازگاری با شرایط جدید زندگی است.

🌸 برای شما چه داریم...

- ✓ روشهای ارتباط موثر با دیگران.
- ✓ چگونه با کیفیت بخوانیم و بهتر به حافظه بسپاریم؟
- ✓ روش های مقابله با مشکلات خواب.
- ✓ چگونه افکار منفی را کنترل کنیم؟
- ✓ با چه روش هایی می توان مشکلات را حل کرد و تصمیم گیری کرد؟
- ✓ خودمان و دیگران را بهتر بشناسیم.
- ✓ چگونه در یک مصاحبه برنده باشیم.
- ✓ می توان در کار موفق تر بود اگر...!

و...

◀ اینجا هستیم در جهت کمک و راهنمایی به فارسی و دری زبانانی که در این محدوده ساکن هستند.

پس از برنامه های موفق برای بانوان و کودکان؛ امروز برای آقایان هم برنامه جامعی داریم.

Wir sind für alle Farsi- und Dari-Sprechenden da, die im Kreis Steinburg wohnen, um zu informieren, zu beraten und zu helfen. Nach erfolgreichen Angeboten für Frauen und Kinder bieten wir jetzt einen Gesprächskreis für Männer an.



◀ در قبال مهاجرت و تغییر محل و شیوه زندگی همواره با مشکلات و مسائل جدیدی رو به رو میشویم که نیازمند به دریافت اطلاعات جدید هستیم.

این جریان طبیعی، همه مردم را در سراسر جهان در بر می گیرد. 😊

Bei der Einwanderung in ein neues Land, die mit einem völlig neuen Lebensumfeld einhergeht, tauchen zahlreiche Fragen auf.

Man hat einen sehr großen Informationsbedarf und es strömen viele neue Eindrücke auf einen ein – aber das geht allen Menschen weltweit so.

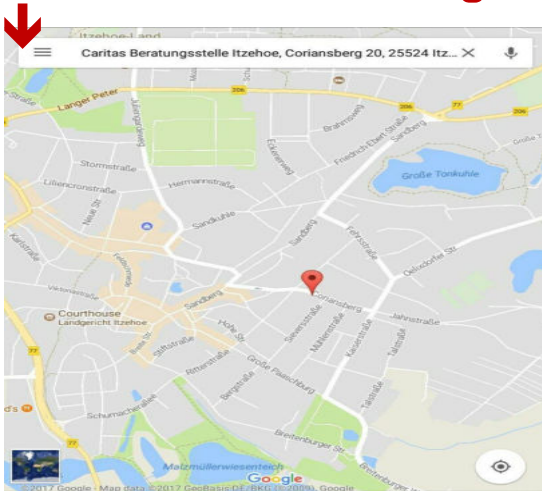
مکانی برای گفتگوی مردانه!



**Für Männer,
die noch viel vorhaben
Männergesprächskreis**



نشانی ما **Hier finden Sie uns**



**Familienzentrum St. Ansgar
Coriansberg 18-20
25524 Itzehoe**

**Uhrzeit:
jeder 1. Montag im Monat von
14:00 Uhr – 18:00 Uhr**

**Weitere Termine werden per
WhatsApp mitgeteilt
unter der Nummer 0176-41887730
(Majera)**

زمان:

**اولین دوشنبه هر ماه از ساعت ۱۴ الی ۱۸
و دیگر جلسات با هماهنگی از طریق واتساپ
به شماره تلفن ۰۱۷۶۴۱۸۸۷۷۳۰ (۰۰۴۹)
(ماجرا)**

In diesem Gesprächskreis werden
Methoden vermittelt, sich besser
an die neue Lebenssituation
anpassen zu können.

**Dazu gehören unter
anderem folgende Fragen**

- ▶ Wie finde ich besser Kontakt?
- ▶ Wie lerne ich effizienter und wie behalte ich das Gelernte?
- ▶ Wie löse ich meine Schlafprobleme?
- ▶ Wie kontrolliere ich negative Gedanken und Erinnerungen?
- ▶ Wie kann ich mich und andere besser kennen lernen?
- ▶ Wie kann ich andere überzeugen?
- ▶ ?