



Farsi-speaking Women's Group

In our sessions, we provide a space to:

- increase well-being and mental health by becoming more self-aware of your body, emotions, thoughts, behaviors, and patterns
- share your feelings and life experiences and receive emotional and psychoeducational support
- discuss different topics such as stress management, communication skills, self-confidence, and self-care
- reduce isolation and increase social networks
- increase coping skills to meet the challenges of adjusting to a new environment or difficult life situations

Every Wednesday from 4:00 PM to 6:00 PM

Online via Zoom

Eligibility:

- Identify as a woman
- 18 years old or above

To register please contact

Bitu Hedayati at 647-812-1332 ext. 5213 or

bhedayati@mnict.org

گروه بانوان فارسی زبان

- در این جلسات گروهی فضایی را به وجود می آوریم برای:
- ارتقاء تندرستی و سلامت روان با افزایش خودآگاهی از بدن، احساسات و هیجانات، افکار، رفتار و الگوها.
 - در میان گذاشتن احساسات و تجارب زندگی و دریافت حمایت عاطفی و آموزش روانشناختی
 - گفتگو درباره موضوعات مختلف مانند مدیریت استرس، مهارتهای ارتباطی، اعتماد به نفس و خود مراقبتی
 - کاهش انزوا و افزایش ارتباطات اجتماعی
 - افزایش مهارتهای مقابله ای برای سازگاری با محیط جدید یا موقعیت های دشوار در زندگی

زمان: هر هفته، چهارشنبه، ساعت چهار تا شش بعد از ظهر
مکان: آنلاین از طریق زوم

شرایط ورود به برنامه:

- اگر خود را به عنوان زن شناسایی میکنید
- حداقل هجده سال دارید

200423



Mennonite
new life
centre