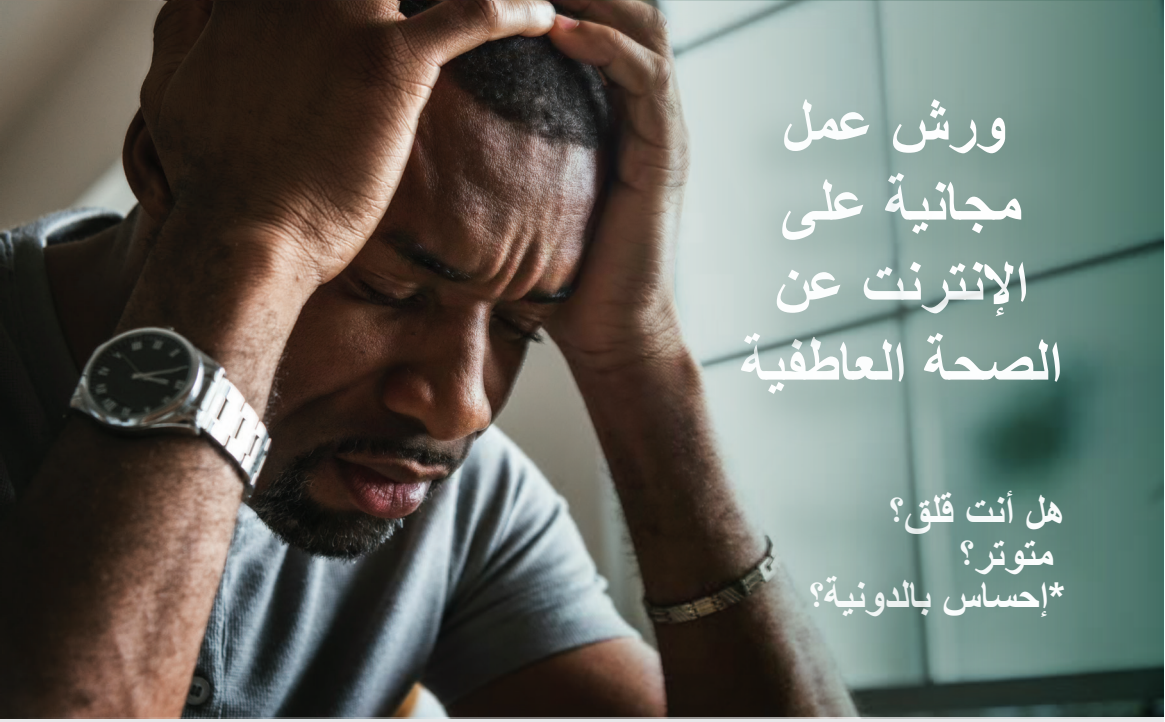


ورش عمل مجانية على الإنترنت عن الصحة العاطفية

هل أنت قلق؟
متوتر؟
*إحساس بالدونية؟

سيتم تنظيم ورش عمل مجانية عبر الإنترنت طوال شهر يناير/ كانون الثاني 2021. إذا كنت ترغب في تعلم النصائح ومهارات التأقلم خلال هذه الأوقات الصعبة ، قم بالتسجيل!

ورش عمل الحجز

لحجز مكانك (أماكنك) في إحدى ورش العمل عبر الإنترنت أو للحصول على مزيد من المعلومات ، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى
cnw -tr.brent.iapt@nhs.net
أو اتصل بنا على الرقم 02082063924





برنامج الأنشطة

الجمعة 8 يناير / كانون الثاني

10:30 صباحاً - 12.30 مساءً. ورشة العلاج بالكلام و الرفاهية العاطفية.

الجمعة 15 يناير / كانون الثاني

10.30 صباحاً - 12.30 مساءً. ورشة عمل إدارة الحالة المزاجية المنخفضة والقلق ، في ضوء COVID-19 (باللغة العربية).

الجمعة 22 يناير / كانون الثاني

10.30 صباحاً - 12.30 مساءً. ورشة عمل إدارة الحالة المزاجية المنخفضة والقلق ، في ضوء كوفيد- 19 (COVID-19) (باللغة الإنجليزية).

الجمعة 29 يناير / كانون الثاني

10.30 صباحاً - 12.30 مساءً. ورشة عمل إدارة الإجهاد والقلق

Brent

NHS