

دورة تدريبية لتنظيم التوتر والتحكم فيه للبالغين

اللغة العربية



ما هو **mbar** ؟ (Mindfulness Based Arousal Regulation)

هي دورة جماعية تقام على مدار 5 جلسات، كل جلسة تتكون من وحدتين تدريبيتين. لضمان تحقيق أقصى استفادة من الدورة من المهم حضور جميع الجلسات الخمس

من الطبيعي أن نشعر بتوتر داخلي في المواقف الصعبة. ومع ذلك، غالبًا ما لا نعرف بالضبط ما الذي يمكننا فعله لتقليل هذا التوتر

في إطار هذه الدورة، سنتعرف على علامات التوتر الجسدي والنفسي كما سنتضمن الدورة معلومات متخصصة تشرح لكم الخلفيات العلمية لهذا الموضوع. بالإضافة إلى ذلك، ستكتشفون أساليب عملية يمكنكم استخدامها وتجربتها أثناء الدورة. سنجرب تقنيات بسيطة يمكن دمجها في حياتنا اليومية

ما هو هدف **mbar** ؟

الهدف من الدورة هو أن تعرفوا بعد انتهائها ما هي الأساليب التي يمكن أن تساعدكم في التعامل مع التحديات بطريقة مفيدة

المواعيد

كل يوم خميس من الساعة 16:00 إلى 17:30 في الأيام التالية

20.03.2025
27.03.2025
03.04.2025
10.04.2025
24.04.2025

المكان

تُقام المجموعة في إنسبروك، شارع موتسارت رقم 6 - عيادة الدكتور
ماركوس فيلدر

التسجيل

عبر استمارة التسجيل في مركز أنكير - خدمات اللاجئين التابع للديكونية
البريد الإلكتروني: ankyra@diakonie.at
الهاتف: 0512564129

مقدمو الدورة:

د. ماركوس فيلدر - الهاتف: 069918855415
الأستاذة ماغ. بيترا فوغلسبيرغر

