

YSSN
YOUR SUPPORT SERVICES NETWORK

گروه فارسی بهبود و نگهداری سلامت روان
2026

توضیحات برنامه:

آیا دوست دارید روزانه احساسات مثبت بیشتری را تجربه کنید؟
آیا به دنبال رضایت بیشتر در زندگی خود هستید؟
گروه فارسی زبان بهبود وسلامت روان یک گروه باز مبتنی بر نکات مثبت است که بر اساس اصول روانشناسی طراحی شده است.

موضوعات گروه:

- ذهن آگاهی: زندگی در لحظه حال
- راهبردهای مقابله: مدیریت استرس و سختی‌ها
- قدردانی و تفکر مثبت
- روابط: سرمایه‌گذاری در ارتباطات اجتماعی
- مراقبت از خود: مراقبت از جسم و روح

مخاطبا ن:

بزرگسالان 16 سال به بالا
ساکن منطقه یورک و جنوب سیمکو

زمان برگزاری:

ساعت 1:30 تا 2:30 بعد از ظهر در تاریخ های زیر :
17,24 ,10 نوامبر و
15 ,1 دسامبر

محل برگزاری:

به صورت مجازی (آنلاین)
لینک شرکت یک روز قبل از جلسه ارسال می شود.

اطلاعات تماس:

الهام آشتیانی – هماهنگ کننده گروه های سلامت روان

EAshtiani@yssn.ca