

You are invited to Therapy Uninterrupted's

How to Feel Without Falling Apart Workshop

Who It's For:

Persian-speaking adult individuals impacted by the conflict in Iran

What to Expect:

- Psychoeducation grounded in therapy & research
- Interactive exercises & useful tools
- A supportive, non-judgmental group space
- Understanding how to create more space and lightness in your life despite the uncertainty

The Logistics:

- **Date:** Saturday, June 20th
- **Time:** 10:00am-12:00pm
- **Location:** World on Yonge, 7191 Yonge Street, Thornill, ON, L4J 1V8
- **Fees:** \$30/person
- **Facilitator:** Mer Tahsil, MACP (Candidate)
- **Language:** Farsi/Persian

Therapy  Uninterrupted

www.therapyuninterrupted.ca

647-872-9865

RSVP by June 18th to save your spot!

Questions? Email us at hello@therapyuninterrupted.ca



Scan the QR code or click [here](#) to register and for more information!

Therapyuninterrupted

چطور احساس کنیم، بدون اینکه از هم بی‌اشیم

این ورکشاپ برای چه کسانی است؟
برای بزرگسالان فارسی‌زبانی که تحت تأثیر شرایط و تنش‌های اخیر ایران احساس
اضطراب، فشار روانی، خستگی و یا بی‌ثباتی می‌کنند

در این ورکشاپ چه چیزهایی یاد می‌گیرید؟
آموزش‌های روانشناختی کاربردی بر پایه درمان و پژوهش
تمرین‌های تعاملی و ابزارهای قابل استفاده در زندگی روزمره
فضایی امن، حمایتی و بدون قضاوت برای صحبت و همراهی
یادگیری راه‌هایی برای ایجاد آرامش، سبکی و ظرفیت بیشتر، حتی در دل
نااطمینانی‌ها و فشارهای زندگی

اطلاعات ورکشاپ

تاریخ: شنبه ۲۰ جون

ساعت: ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر

مکان:

World on Yonge, 7191 Yonge Street, Thornhill, ON, L4J 1V8

هزینه: ۳۰ دلار برای هر نفر

برگزارکننده: مهرنوش تحصیلااران، کارآموز کارشناسی ارشد روان‌درمانی

زبان: فارسی

ظرفیت محدود است در صورت تمایل تا ۱۸ جون برای رزرو جای خود ثبت‌نام کنید

ایمیل: hello@therapyuninterrupted.ca
www.therapyuninterrupted.ca
647-872-9865



برای اطلاعات بیشتر یا
ثبت‌نام، این کد را اسکن
کنید یا اینجا کلیک کنید