

گھر واپس آ رہے ہیں؟

نفسیاتی معاونت کے ساتھ تبدیلی کو قبول کریں



آپ کی وطن واپسی جیسی تبدیلی اپنے ساتھ کافی چیلنجز لا سکتی ہے۔ YEN (نوجوانوں کی ملازمت کی قابلیت کے نیٹ ورک) کے ذریعے آپ ان مشقوں میں حصہ لے سکتے ہیں جو آپ کو ان تبدیلیوں سے نمٹنے میں مدد دے سکتی ہیں اور اس مدت کے دوران آپ کو درکار نفسیاتی معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔ آپ کے پاس تین سیشنز میں حصہ لینے کا موقع ہے، جن میں سے ہر سیشن دو دن تک چلتا ہے۔ ان سیشنز میں مشقیں اور لیکچرز ہوتے ہیں جن کا مقصد آپ کو اپنے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے ٹولز فراہم کرنا ہے۔

سیشن 1 - جنرل کاؤنسلنگ اور دوبارہ انضمام کی معاونت۔
دورانیہ: (2 دن)

پہلے دن کے سیشنز مندرجہ ذیل پر مشتمل ہیں: ذہن سازی، اظہاری تحریر کرنا، کوئی کردار ادا کرنا، سکون حاصل کرنا، اپنے تجربات کو تسلیم کرنا، اپنے چیلنجز کی توثیق کرنا، شرمندگی اور خود کو مورد الزام ٹھہرانے جیسے مسائل کا حل کرنا، ثقافتی سرگرمیوں سے متعلق مشقیں اور بہت کچھ۔



سیشن 2 - گروپ کاؤنسلنگ، نیٹ ورکنگ اور کمیونٹی میں دوبارہ انضمام۔
دورانیہ: (2 دن)

دوسرے سیشن میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں: گروپ کی صورت میں مباحثے، سکون پانے کے لئے سانس کی مشق، تخلیقی اظہار، معاملات سے نمٹنے کی حکمت عملیاں اور سماجی معاونت، کیریئر کاؤنسلنگ، ثقافتی حساسیت کی تربیت اور ہدف کا تعین۔



سیشن 3 - انفرادی کاؤنسلنگ اور ایکشن پلاننگ۔
دورانیہ: (2 دن)

تیسرے سیشن میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں: ادراکی طرز عمل کی تھیراپی (CBT)، عملی معاونت، سپورٹ نیٹ ورکس بنانا، اپنی ذات کی عکاسی، ذہن سازی کے لیے مراقبہ، ہدف کا تعین کرنا اور مثبت نفسیات۔




اس درکار معاونت سے رابطہ کرنے اور اس تک رسائی حاصل کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔ ہم آپ کے گھر واپسی کے سفر میں آپ کی معاونت کرنے کے لئے پُر عزم ہیں۔

یہ سیشنز ان واپس آنے والے امیگرینٹس کے لئے مکمل طور پر ادا شدہ ہیں، جن کو ہم مندرجہ ذیل سہولتیں فراہم کر رہے ہیں


- مشقوں اور لیکچرز کے دنوں کے دوران مفت رہائش کی سہولت
- شرکاء کے لئے کھانا اور ریفریشمنٹس
- سفری اور یومیہ الاؤنس
- تربیتی کٹ اور اسٹیشنری

www.yenpakistan.com 

عظمیٰ بشیر (Uzma Basheer) 

0092-301-584 25 84

0092-616-21 02 44

0092-301-584 25 84 

واپس آنے والے امیگرینٹ کی حیثیت سے جب آپ اپنے آبائی گھر میں زندگی کو دوبارہ مرتب کرنے کی کوشش کریں گے، تو آپ کو پرانی یادوں سے لے کر اضطراب جیسے بہت سے جذبات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ایک مختلف ماحول میں ڈھلنا، خاندان اور دوستوں کے ساتھ دوبارہ جڑنا، اور معمولات کو دوبارہ بنانا آپ کے لیے بہت زیادہ پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ مشقیں اور لیکچرز آپ کو اپنے قدم جمانے کی مضبوط بنیاد فراہم کرنے کی خاطر ڈیزائن کیے گئے ہیں۔ آپ کو ان سیشنز کی مدت کے دوران رہائش، سفر اور کھانے کی سہولت فراہم کی جائے گی۔

سیشنز میں شرکت کے بعد آپ کو آن لائن رابطے اور ٹیلی فون رابطے کے ذریعے 5 ماہ تک مسلسل معاونت کی پیشکش بھی کی جاتی ہے۔ ان رابطوں کے ذریعے آپ اپنی ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے بارے میں تجاویز حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ نفسیاتی امداد ہفتہ وار بنیاد پر فراہم کی جائے گی جس سے آپ کو اپنی مقامی کمیونٹی میں بہتر طور پر دوبارہ ضم ہونے میں مدد ملے گی۔ پروگرام کی تکمیل پر آپ کو یومیہ الاؤنس ادا کیا جائے گا۔

ہماری نفسیاتی معاونت کی سروسز کو اس اہم تبدیلی کے دوران آپ کی مجموعی فلاح و بہبود کو بڑھانے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ آپ اکیلے نہیں ہیں، اور ایک ساتھ کام کر کے، ہم آپ کے اپنے وطن میں دوبارہ ایڈجسٹ ہونے کے دوران لچک پیدا کرنے، آپ کی معاملات نمٹانے کی صلاحیتوں کو بہتر بنانے، اور مثبت ذہنیت کو فروغ دینے میں آپ کی مدد کریں گے۔

