

english

We offer workshops
and one to one counselling
for women and families.

Topics we Offer:

1. Happy life:
Importance of being physically,
emotionally and psychologically
healthy.
2. Challenges of raising a child in
two different cultures:
Identity crisis, culture clash, family
values & single parent.
3. Self care:
Self awareness & mindfulness, self
empathy and self boundaries.
4. Lifeskills:
Communication, coping skills &
interpersonal skills.
5. Violence prevention:
Definition, awareness, types and
consequences.

deutsch

Wir bieten Workshops
und Einzelberatung für
Frauen und Familien an.

Themen, die wir anbieten:

1. Ein erfülltes Leben:
Die Wichtigkeit körperlich, emotio-
nal und mental gesund zu sein.
2. Herausforderungen bei der Erzie-
hung eines Kindes in 2 Kulturen:
Identitätskrise, Kulturkonflikt,
Familienwerte & Alleinerziehende.
3. Selbstfürsorge:
Selbstbewusstsein & Achtsamkeit,
Selbstbild und eigene Grenzen.
4. Eigenkompetenz:
Kommunikation, Bewältigungsstra-
tegien und zwischenmenschliche
Fähigkeiten.
5. Gewaltprävention:
Definition, Bewusstsein, Arten und
Konsequenzen.



Home & Beyond

0176 418 71 600
home.a.beyond@gmail.com



Home & Beyond
Peer to Peer
migrant women
empowerment



français

Nous offrons des ateliers et des conseils pour les femmes et les familles.

Sujets que nous proposons:

1. Bien vivre:
L'importance d'être en bonne santé physique, émotionnelle et psychologique.
2. Défis d'élever un enfant dans deux cultures différentes:
Crise d'identité, choc des cultures, valeurs familiales et monoparentalité.
3. Prendre sa vie en main:
Prendre conscience de soi, être autonome, et apprendre à connaître ses limites.
4. Développement personnel:
Communication et compétences interpersonnelles.
5. Prévention de la violence.
Définition, sensibilisation, types et conséquences.

عربي

نقدم ورش عمل واستشارات فردية للنساء والعائلات.

الموضوعات التي نقدمها

1. الحياة السعيدة :
من المهم أن تكون بصحة جيدة جسدياً وعاطفياً ونفسياً .
- 2 . التحديات لتربية طفل في ثقافتين مختلفتين :
أزمة الهوية - الصراع الثقافي - والقيم العائلية - والطفل الوحيد .
3. العناية بالنفس :
الوعي الذاتي واليقظة - التعاطف مع الذات وحدود الذات .
4. المهارات الحياتية :
مهارات التواصل - التأقلم - مهارات التعامل مع الآخرين.
5. منع العنف :
تعريف العنف - الوعي به - أنواعه وعواقبه .

فارسی

ما مشاوره انفرادی و کارگاه برای زنان و خانواده ها با موضوعات زیر برگزار می کنیم :

موضوعاتی که ما ارائه می دهیم

1. زندگی توام با نشاط
(اهمیت سلامت جسمی، عاطفی و روانی)
2. چالش های تربیت فرزند در دو فرهنگ مختلف
(بحران هویت، تضاد فرهنگی، ارزش های خانوادگی و تک والد)
3. مراقبت از خود
(خودآگاهی، ذهن آگاهی، خود همدلی و و مرزبندی فردی)
4. مهارت های زندگی
(مهارت های ارتباطی و بین فردی، مهارتهای مقابله ای)

somali

Waxaan bixinaa aqoon-is-weydaarsi iyo wadatashi:
Mawduucyada aanu bixino:

1. Nolol Farxad leh:
Ahmiyadda caafimaad jir, niyadeed iyo nafsiiyan ahaan.
2. Caqabadaha hortagan ubadka laba dhaqan oo kala duwan ku koraya
3. Daryeelka iyo Baraarujinta dareenka nafsada maskax iyo jir ahaan
4. Xirfadaha Nololeed:
Isgaadhsiinta, la qabsiga, Xirfadaha Dadka dhexdooda
5. Kahortagida Rabshadaha:
qeexida, wacyigelinta, noocyada kaladuan iyo cawaaqibka