Urdu

NORA کورس

یہ کورس پیچیدہ حالات میں ازدواجی رشتہ ٹوٹنے پر آپ کو حقوق، مواقع اور زندگی میں کامیاب رہنے کے لیے معلومات دلاتا ہے۔

Familievernet
Bufetat

Familievernet
Bufetat

NORA کورس کا تعارف

اس کورس کا مواد ہمارے ان صارفین کے تعاون سے تشکیل دیا گیا ہے جو چاہتے تھے کہ فیملی کاؤنسلنگ سروسز کی طرف سے ایسی پیشکش مہیا ہو۔ ازدواجی رشتہ ٹوٹنے پر زندگی کے پیچیدہ حالات سے دوچار لوگوں کو حقوق، مواقع اور زندگی میں کامیاب رہنے کے لیے علم کی ضرورت تھی۔

اگر مندرجہ ذیل میں سے کوئی بات آپ کے معاملے میں درست ہے تو یہ کورس آپ کے لیے مناسب ہے:

- آپ کو اپنی ازدواجی زندگی تکلیف دہ یا نقصان دہ لگتی ہے اور آپ اپنا رشتہ ختم کرنا چاہتے ہیں لیکن آپ کو رشتہ ختم کرنا مشکل لگتا ہے۔
- آپ ازدواجی رشتہ ختم کرنے کے نتائج سے ڈرتے ہیں اور خود کو حاصل مواقع اور حقوق کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔
- آپ کو خوف ہے کہ رشتہ ختم کرنے سے آپ اپنے بچوں، رشتہ داروں، دوستوں یا واقفوں کے ساتھ تعلق کھو بیٹھیں گے۔
- آپ کو اپنے خلاف ردّعمل، کنٹرول، دھمکیوں یا تشدّد کی فکر ہے۔
- آپ ازدواجی رشتہ ختم کرتے ہوئے پیچیدہ حالات سے گزر رہے ہیں۔

کورس میں کیا شامل ہے

اس آٹھ دن کے کورس میں آٹھ محتلف موضوعات شامل ہیں یعنی معاشرے میں حقوق اور مواقع، مختلف امدادی پیشکشیں اور خدمات، خاندانی رشتے اور تعلقات، دوست اور واقف، اور زندگی کے ان حالات میں اپنی مدد آپ۔ کورس فیملی کاؤنسلنگ آفس میں ہوتا ہے اور تھراپسٹس یہ کورس کرواتے ہیں۔ مختلف ماہرین اور مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگ اپنی خصوصی مہارت کے موضوعات پر لیکچرز دیتے ہیں۔

Familievernet
Bufetat

اگر آپ کے خیال میں آپ کو مندرجہ ذیل موضوعات میں سے کچھ کے متعلق سیکھنے سے فائدہ ہو سکتا ہے تو یہ کورس آپ کے لیے مناسب ہے:

- مفت قانونی مدد اور مالی حقوق
- امدادی خدمات، سرگرمیاں اور سماجی رابطوں کے مقامات
- آزادی اور کنٹرول
- اچھے رشتے کیسے بنائے جائیں اور قائم رکھے جائیں
- محفوظ کمیونیکیشن اور اچھے تعلقات
- اختیار اور اختیار سے محرومی
- زندگی میں تبدیلیوں اور مصیبتوں پر ردّعمل
- حدود، ضروریات اور اقدار
- ذہنی دباؤ کو سنبھالنا اور اپنی مدد آپ

اس کورس کا مقصد زندگی کے معاملات کو کامیابی سے سنبھالنا اور پرسکون زندگی گزارنا ہے۔

Familievernet
Bufetat

کیا آپ NORA کورس کرنا چاہتے ہیں؟

اگر آپ کے خیال میں NORA کورس آپ کے لیے مناسب رہے گا تو فیملی کاؤنسلنگ آفس (familievernkontoret) سے رابطہ کریں۔ ہم آپ کو تعارفی بات چیت کے لیے بلائیں گے جس میں آپ کو ہماری پیشکش کے متعلق معلومات ملیں گی اور ہم غور کریں گے کہ کیا آپ کو یہ کورس کرنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل فیملی کاؤنسلنگ آفسز NORA کورس کرواتے ہیں:

Familievernkontoret i Buskerud
پتہ: Grønland 68, 3045 Drammen
فون: 466 17 710
ای میل: fvk.buskerud@bufetat.no

Familievernkontoret i Vest-Agder, avdeling Kristiansand
پتہ: Markens gate 35, 4612 Kristiansand
فون: 381 04 310
ای میل: familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no

ہمارے کورسوں کے متعلق مزید معلومات یہاں دیکھیں:

www.familievernet.no