

KHÓA HỌC KIỂM SOÁT CẢM XÚC DÀNH CHO NAM GIỚI



Chương trình giúp nam giới tìm hiểu về căng thẳng và cảm xúc, cách giao tiếp tôn trọng để giải quyết mâu thuẫn, và chăm sóc cảm xúc bản thân.

Khóa học được tổ chức trong không gian an toàn và bảo mật.

Điều kiện tham gia: Thường trú nhân, công dân nhập tịch, người được bảo vệ, người xin tị nạn, người có giấy phép lao động, du học sinh, và các nhóm sắc tộc thiểu số.

Người hướng dẫn: Chuyên viên Tư vấn BC

Thời gian & Địa điểm: **Nhóm 1**

Hình thức: **Trực tuyến qua Zoom**

Ngày: **9, 16, 23, 30 tháng 6 & 7, 14 tháng 7**

Thời gian: **Thứ ba, 6:30 - 8:00 tối**

Nhóm 2:

Địa điểm: **MOSAIC**

5575 Boundary Road, Vancouver

Ngày: **Từ 22 tháng 8 đến 26 tháng 9**

Thời gian: **Thứ bảy 11 sáng - 12:30 trưa**

1. **Hiểu về cơn giận dữ**
2. **Các tín hiệu kích hoạt cơn giận dữ**
3. **Kiểm soát hành vi khi bị kích động**
4. **Cách thức giao tiếp hiệu quả**
5. **Tha thứ và chăm sóc bản thân**
6. **Lập kế hoạch kiểm soát cơn giận dữ**

Ngôn ngữ: **Tiếng Anh. Có hỗ trợ ngôn ngữ theo yêu cầu**

Đăng ký & Tìm hiểu thêm:

ehrp@mosaicbc.org

Điện thoại: 236-466-3619

Người tham gia đầy đủ cả 6 buổi sẽ được nhận gift card.

Giấy chứng nhận hoàn thành sẽ được cung cấp theo yêu cầu.

Đăng ký tại:

2026 MOSAIC Managing Difficult Emotions for Men



Ministry of
Public Safety and
Solicitor General

