|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ: ਇਸ ਅਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ**  **ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਵਰਕਸ਼ਾਪ**  ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ/ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਹੜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।  **ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 'ਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ 'ਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਏਜੰਟ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਮੌਕੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।**  ਯੋ ਬਰੋ ਆਈ ਯੋ ਗਰਲ ਯੂਥ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੁਖ਼ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਟੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦਾ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ 'ਚ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਾਈਕੌਲੋਜੀ 'ਚ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ 'ਚ ਬੈਚੂਲਰ ਡਿਗਰੀ ਵੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਵੇਂ ਅਨਕੂਲ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।  **ਸਮਾਂ: 16 ਦਸੰਬਰ 2020 ਸ਼ਾਮ ਦੇ 06:30 ਵਜੇ**  **ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਿੰਕ:**  <https://ca01web.zoom.us/meeting/register/u5Yucu2vrDIjGdJj6v5xpd8Y4CB9uj5oNnlM>  **pexMO\_VaGuyegKvFZ9pE**  **After registering, you will receive a confirmation email containing information about joining the meeting.**  **You are invited to a Zoom meeting.**  **When: Dec 3, 2020 06:30 PM Vancouver**  **Register in advance for this meeting:**  **https://ca01web.zoom.us/meeting/register/u5ErcuyqqjooHNwppexMO\_VaGuyegKvFZ9pE**  **After registering, you will receive a confirmation email containing information about joining the meeting.**  [**https://alongsideyou.zoom.us/webinar/register/WN\_rqdrnLaIRg65T2wRALp\_nQ**](https://alongsideyou.zoom.us/webinar/register/WN_rqdrnLaIRg65T2wRALp_nQ) |  | |  | | --- | | ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼:ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ Nov  BN ਪੇਸ਼ਕਾਰ:ਸੁਖ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲਥਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ No | |  | | **ਥਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ**  **ਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਖ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਤੋਂ ਈਮੇਲ**  **ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ:**  **ਕ੍ਰਿਸਟਨ ਹਰਮੈਂਸਨ,**  **ਮੈਨੇਜਰ-ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਐਂਡ**  **ਸਕੂਲ ਵੈੱਲਨੈੱਸ**  khermanson@deltasd.bc.ca | |