

"Keys to a Better Life" is a social support group for the Russian-speaking population aimed at providing help in dealing with various life situations. In this group, you will be able to:

- Socialize in your native tongue over a cup of tea
- Improve self-esteem
- Discover new tools to solve problems
- Set goals
- Learn how to motivate yourself
- Conquer doubts, fears and phobias
- Improve the quality of relationships
- Learn how to think positively
- And much more!

Who can come: any Russian-speaking person who receives services from HRC

When: every Friday from 10:00 AM - 11:30 AM

Where: HRC (meet in lobby)

What to bring: binder, pen, and a positive attitude

What to expect: interactive learning sessions which include an educational segment followed by hands on activities such as arts, crafts and games.

Ключи к Лучшей Жизни- группа психологической поддержки, которая оказывает помощь в разнообразных жизненных ситуациях. На нашей группе вы сможете

- ОБЩАТЬСЯ НА РОДНОМ ЯЗЫКЕ ЗА ЧАШКОЙ ЧАЯ
- ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ,
- НАХОДИТЬ НОВЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ,
- ОПРЕДЕЛИТЬСЯ СО СВОИМИ ЦЕЛЯМИ,
- НАУЧИТЬСЯ САМОМОТИВАЦИИ,
- ПРЕОДОЛЕТЬ СВОИ СОМНЕНИЯ, ОПАСЕНИЯ И СТРАХИ,
- УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СВОИХ ОТНОШЕНИЙ,
- НАУЧИТЬСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ

Кто может посещать группу: любой русскоговорящий человек, получающий сервисы в HRC.

Когда: каждую пятницу с 10:00 до 11:30 утра

Где: HRC

Что иметь с собой: папку, ручку и хорошее настроение

Чего ожидать от группы: разнообразные образовательные темы, поделки, игры и мн. другое