

## **Hněv je přirozenou součástí lidského života.**

**Je možné naučit se jej zvládat  
a přiměřeně jej vyjadřovat.**

Můžeme Vám pomoci:

- Zmapovat projevy Vašeho hněvu a agrese
- Porozumět tomu, co je spouští
- Pochopit projevy zlosti ve Vašem těle a emocích
- Naučit se techniky zvládaní hněvu
- Hledat jiné způsoby řešení konfliktů

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

Tel.: **725 005 367**

E-mail: **nasilivrodine@spondea.cz**

Web: **www.nasilivrodine.cz**

**Spondea, o.p.s. Brno**

## **Hněv je přirozenou součástí lidského života.**

**Je možné naučit se jej zvládat  
a přiměřeně jej vyjadřovat.**

Můžeme Vám pomoci:

- Zmapovat projevy Vašeho hněvu a agrese
- Porozumět tomu, co je spouští
- Pochopit projevy zlosti ve Vašem těle a emocích
- Naučit se techniky zvládaní hněvu
- Hledat jiné způsoby řešení konfliktů

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

Tel.: **725 005 367**

E-mail: **nasilivrodine@spondea.cz**

Web: **www.nasilivrodine.cz**

**Spondea, o.p.s. Brno**

## **Hněv je přirozenou součástí lidského života.**

**Je možné naučit se jej zvládat  
a přiměřeně jej vyjadřovat.**

Můžeme Vám pomoci:

- Zmapovat projevy Vašeho hněvu a agrese
- Porozumět tomu, co je spouští
- Pochopit projevy zlosti ve Vašem těle a emocích
- Naučit se techniky zvládaní hněvu
- Hledat jiné způsoby řešení konfliktů

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

Tel.: **725 005 367**

E-mail: **nasilivrodine@spondea.cz**

Web: **www.nasilivrodine.cz**

**Spondea, o.p.s. Brno**

## **Hněv je přirozenou součástí lidského života.**

**Je možné naučit se jej zvládat  
a přiměřeně jej vyjadřovat.**

Můžeme Vám pomoci:

- Zmapovat projevy Vašeho hněvu a agrese
- Porozumět tomu, co je spouští
- Pochopit projevy zlosti ve Vašem těle a emocích
- Naučit se techniky zvládaní hněvu
- Hledat jiné způsoby řešení konfliktů

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

Tel.: **725 005 367**

E-mail: **nasilivrodine@spondea.cz**

Web: **www.nasilivrodine.cz**

**Spondea, o.p.s. Brno**

## **Hněv je přirozenou součástí lidského života.**

**Je možné naučit se jej zvládat  
a přiměřeně jej vyjadřovat.**

Můžeme Vám pomoci:

- Zmapovat projevy Vašeho hněvu a agrese
- Porozumět tomu, co je spouští
- Pochopit projevy zlosti ve Vašem těle a emocích
- Naučit se techniky zvládaní hněvu
- Hledat jiné způsoby řešení konfliktů

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

Tel.: **725 005 367**

E-mail: **nasilivrodine@spondea.cz**

Web: **www.nasilivrodine.cz**

**Spondea, o.p.s. Brno**

## **Hněv je přirozenou součástí lidského života.**

**Je možné naučit se jej zvládat  
a přiměřeně jej vyjadřovat.**

Můžeme Vám pomoci:

- Zmapovat projevy Vašeho hněvu a agrese
- Porozumět tomu, co je spouští
- Pochopit projevy zlosti ve Vašem těle a emocích
- Naučit se techniky zvládaní hněvu
- Hledat jiné způsoby řešení konfliktů

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

Tel.: **725 005 367**

E-mail: **nasilivrodine@spondea.cz**

Web: **www.nasilivrodine.cz**

**Spondea, o.p.s. Brno**



**Snadno vybuchnete?  
Zraňujete v návalu hněvu své blízké?  
Litujete toho? Chcete to příště zvládnout jinak,  
ale nedaří se to?  
Komplikuje Vám agresivní chování vztahy s blízkými?  
Je Váš hněv nepřiměřený situaci, která ho vyvolala?**

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

**Tel.: 725 005 367  
E-mail: [nasilivrodine@spondea.cz](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)  
Web: [www.nasilivrodine.cz](http://www.nasilivrodine.cz)  
Spondea, o.p.s. Brno**



**Snadno vybuchnete?  
Zraňujete v návalu hněvu své blízké?  
Litujete toho? Chcete to příště zvládnout jinak,  
ale nedaří se to?  
Komplikuje Vám agresivní chování vztahy s blízkými?  
Je Váš hněv nepřiměřený situaci, která ho vyvolala?**

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

**Tel.: 725 005 367  
E-mail: [nasilivrodine@spondea.cz](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)  
Web: [www.nasilivrodine.cz](http://www.nasilivrodine.cz)  
Spondea, o.p.s. Brno**



**Snadno vybuchnete?  
Zraňujete v návalu hněvu své blízké?  
Litujete toho? Chcete to příště zvládnout jinak,  
ale nedaří se to?  
Komplikuje Vám agresivní chování vztahy s blízkými?  
Je Váš hněv nepřiměřený situaci, která ho vyvolala?**

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

**Tel.: 725 005 367  
E-mail: [nasilivrodine@spondea.cz](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)  
Web: [www.nasilivrodine.cz](http://www.nasilivrodine.cz)  
Spondea, o.p.s. Brno**



**Snadno vybuchnete?  
Zraňujete v návalu hněvu své blízké?  
Litujete toho? Chcete to příště zvládnout jinak,  
ale nedaří se to?  
Komplikuje Vám agresivní chování vztahy s blízkými?  
Je Váš hněv nepřiměřený situaci, která ho vyvolala?**

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

**Tel.: 725 005 367  
E-mail: [nasilivrodine@spondea.cz](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)  
Web: [www.nasilivrodine.cz](http://www.nasilivrodine.cz)  
Spondea, o.p.s. Brno**



**Snadno vybuchnete?  
Zraňujete v návalu hněvu své blízké?  
Litujete toho? Chcete to příště zvládnout jinak,  
ale nedaří se to?  
Komplikuje Vám agresivní chování vztahy s blízkými?  
Je Váš hněv nepřiměřený situaci, která ho vyvolala?**

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

**Tel.: 725 005 367  
E-mail: [nasilivrodine@spondea.cz](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)  
Web: [www.nasilivrodine.cz](http://www.nasilivrodine.cz)  
Spondea, o.p.s. Brno**



**Snadno vybuchnete?  
Zraňujete v návalu hněvu své blízké?  
Litujete toho? Chcete to příště zvládnout jinak,  
ale nedaří se to?  
Komplikuje Vám agresivní chování vztahy s blízkými?  
Je Váš hněv nepřiměřený situaci, která ho vyvolala?**

**NEVÁHEJTE SE NA NÁS OBRÁTIT, SLUŽBY JSOU BEZPLATNÉ**

**Tel.: 725 005 367  
E-mail: [nasilivrodine@spondea.cz](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)  
Web: [www.nasilivrodine.cz](http://www.nasilivrodine.cz)  
Spondea, o.p.s. Brno**