

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
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
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
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
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
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
Web: www.nasilivrodine.cz
Spondea, o.p.s. Brno