



SPONDEA

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

**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