



**Ozvěte se nám,
nabízíme program pro zvládání
hněvu a agrese,
který je ZDARMA!**

- Míváte časté výbuchy vzteku?
- Řešíte problémy ve vztazích agresí?
- Mrzí vás zpětně, jak jste se zachovali?
- Dělá vám hněv a agrese problém v osobním či pracovním životě?
- A chcete to změnit?

Jak to funguje?

- Objednáte se k nám na první schůzku
- Společně zmapujeme projevy vašeho hněvu a agrese
- Vyhodnotíme, jestli je pro vás program vhodný
- Navštívíte základní program, který trvá 15 sezení
- Pokud pro vás bude program přínosný, můžete v něm pokračovat
- Obdržíte potvrzení o absolvování programu

Co se naučíte?

- Rozumět tomu, co hněv a agresi spouští
- Chápat situaci z pohledu druhého člověka (partnera, partnerky, dítěte)
- Využívat relaxační techniky a předcházet tak nadměrné psychické zátěži
- Zvládat své agresivní chování, verbální i fyzické
- Jednat slušně a asertivně v každodenním životě
- Řešit konflikty jinak než hněvem a agresí

Více informací najdete na

www.spondea.cz/

chci-ovladnout-vzteky

Přijedeme za vámi i do Břeclavi!

Najdete nás zde na adrese Národních hrdinů 43 v místnosti č. 12.
Vždy ve čtvrtek 9.00–12.00 po předchozí telefonické domluvě.

Spondea, o. p. s.

Sýpka 25, 613 00 Brno

Telefon: 725 005 367

E-mail: nasilivrodine@spondea.cz **Web:** www.spondea.cz/chci-ovladnout-vzteky