

**SPONDEA**  
20 let s Vámi



## Individuální a skupinové programy pro zvládání hněvu a agrese

- 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?

Ozvěte se nám,  
programy jsou **ZDARMA!**

Spondea, o. p. s.

Sýpka 25, 613 00 Brno

Telefon: 725 005 367

E-mail: [nasilivrodine@spondea.cz](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)

Web: [www.spondea.cz/chci-ovladnout-vzteky](http://www.spondea.cz/chci-ovladnout-vzteky)



**SPONDEA**  
20 let s Vámi

### Jak to funguje?

- Objednáte se k nám na první schůzku
- Společně zmapujeme projevy vašeho hněvu a agrese
- Vyhodnotíme, jestli je pro vás program vhodný
- Navštěvujete základní **individuální nebo skupinový program**
- Pokud pro vás bude program přínosný, lze v něm pokračovat
- Obdržíte potvrzení o absolvování programu

**Více informací najdete na**

**[www.spondea.cz/](http://www.spondea.cz/)**

**chci-ovladnout-vztek**

### Co se naučíte?

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

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

**Sýpka 25, 613 00 Brno**

**Telefon: 725 005 367**

**E-mail: [nasilivrodine@spondea.cz](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)**

**Web: [www.spondea.cz/chci-ovladnout-vztek](http://www.spondea.cz/chci-ovladnout-vztek)**