

**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**

**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](mailto:nasilivrodine@spondea.cz)**

**Web: [www.nasilivrodine.cz](http://www.nasilivrodine.cz)**

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