



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

Web: www.spondea.cz/chci-ovladnout-vzteky



Jak to funguje?

- Objednáte se k nám na první schůzku
- Společně zmapujeme projevy vašeho hněvu a agrese
- Vyhodnotíme, jestli je pro vás program vhodný
- Navštívujete 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/

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

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 agresí
- 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

Web: www.spondea.cz/chci-ovladnout-vzteky