



Snadno vybuchnete?

Hněv je emoce, kterou někdy prožívá každý*á z nás. Nesmí ale přerůst v násilí. Pomůžeme vám vztek zvládnout. Ozvěte se.

Více jak 10 let jsme tu pro všechny a bez předsudků.

Obrátte se na nás, pokud:

- 🔴 v návalu vzteku slovně nebo fyzicky zraňujete své blízké
- 🔴 vám vztek komplikuje osobní vztahy
- 🔴 rádi byste se agresivnímu chování vyhnuli, ale nevíte jak

Společně:

- 🔴 porozumíme tomu, co hněv a agresi spouští
- 🔴 podíváme se na situaci z pohledu partnera*ky
- 🔴 naučíme se předcházet nadměrné psychické zátěži
- 🔴 nacvičíme techniky zvládnání slovní a fyzické agrese

