



Chci ovládnout vztek

skupinový program pro muže
Brno

Hledáte bezpečný prostor, ve kterém se můžete bavit o svém vzteku bez odsouzení? Trápí vás vlastní vznětlivost, kvůli které trpí vaše vztahy s partnerkou či dětmi? Skupinový program Chci ovládnout vztek SPONDEA je tu pro vás.

**Změna je někdy těžká.
Jsme ale přesvědčeni o tom, že je možná.**

**Skupina tvoří podpůrné prostředí,
ve kterém můžete:**

- pochopit svůj vztek a najít k němu jiný vztah
- naučit se metody, jak zvládat svůj vztek
- naučit se řešit konflikty ve větším klidu
- sdílet své zkušenosti s muži, kteří mají podobný cíl – vytváření zdravějších vztahů

Skupina je pro max. 10 osob:

- zahrnuje 12 setkání
- probíhá od 7. února 2024 v Brně
- každou středu od 17 do 20 hodin pod vedením zkušených pracovníků
- je bezplatná
- je nutné se zúčastnit většiny setkání

