

ZVLÁDÁNÍ VZTEKU A AGRESE

I silné emoce se dají zvládnout.

Možná zažíváte podobné situace:

- Křičím na děti častěji, než bych chtěl/a.
- Vidím, že se mě děti bojí, když jsem naštvaný/á.
- Často křičím na partnera/partnerku.
- Po výbuchu se cítím provinile a je mi to líto.
- Říkám věci, které bych v klidu nikdy neřekl/a.
- Mám pocit, že nad sebou ztrácím kontrolu.
- Vím, že to není v pořádku, ale nevím, co s tím.

Cítíte, že vás vztek někdy přerůstá a chcete to změnit?

Nejste v tom sami. Změna je možná.

Kdo se na nás může obrátit?

Rodiče, partneři, dospívající a každý, kdo chce změnu. Jsme tady pro vás. Kontaktujte nás a objednejte se na konzultaci.

Co vám můžeme nabídnout?

- Bezpečný prostor bez odsuzování
- Porozumění příčinám vzteku
- Nácvik zvládnání emocí
- Techniky seberegulace
- Práci s impulzivitou
- Rozvoj zdravé komunikace
- Řešení konfliktů bez násilí

Poradenské a terapeutické centrum

Poštovní 338/4, Karviná | Máchova 643, Třinec
www.poratec.cz



PORATEC