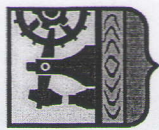


INFORMACJA DLA ZAINTERESOWANYCH!

# POMOC DLA OSÓB MAJĄCYCH PROBLEM ZE ZŁOŚCIĄ,

## AGRESJĄ I STOSUJĄCYCH PRZEMOC



### W RODZINIE OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ MOPS

• JEŻELI TWOJA RODZINA, BLISCY, POLICJA, OSOBY Z ZEWNĄTRZ PRZEKAZUJĄ CI INFORMACJE, ŻE TWOJE ZACHOWANIA SĄ AGRESYWNE, SPRAWIAJĄ BÓL BLISKIM LUB OTOCZENIU

• KIEDY WCHODZISZ W KOLIZJĘ Z PRAWEM, MASZ KŁOPOTY MOŻESZ TO ZMIENIĆ

• TO NIE WSTYD MÓWIĆ O TYM, ŻE NIE UMIESZ ZAPANOWAĆ NAD ZŁOŚCIĄ I GNIEWEM !

TEGO MOŻESZ SIĘ NAUCZYĆ

• PIERWSZYM KROKIEM DO ZMIANY DLA CIEBIE I TWOICH BLISKICH JEST WYCIĄgniĘCIE RĘKI PO POMOC!

WARTO NAUCZYĆ SIĘ RADZIĆ SOBIE W SPOSOB, KTÓRY NIE KRZYWDZI INNYCH I NIE POWODUJE KŁOPOTÓW W TWOIM ŻYCIU

JEŚLI W ZWIĄZKU Z PRZEŻYWANĄ ZŁOŚCIĄ LUB AGRESJĄ POPADASZ W OSOBISTE KŁOPOTY

skontaktuj się z nami.

Otrzymaśz możliwość udziału w

**Programie korekcyjno – edukacyjnym**

Dzięki spotkaniom dowiesz się:

- kiedy gniew jest nadmierny i jakie są jego przyczyny,
- jak wyrażać złość i agresję tak, aby nie krzywdzić innych,
- jak opanować podstawowe techniki postępowania w sytuacjach kryzysowych,
- JAK BUDOWAĆ BLISKIE RELACJE, DOBRZE PRZEŻYWAĆ BLISKOSĆ I CZERPAĆ Z NIEJ SIŁĘ I SATYSFAKCJĘ
- Jak budować pewność siebie w oparciu o własne zasoby a nie o dominację nad innymi

40-063 KATOWICE

ul. Mikołowska 13A

(wejście od ul. Kamiennej)

pon. – pt. 8<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>

TEL. 032/251-15-99

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS  
NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO  
NA PRZERWANIE PRZEMOCY!