

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 WYCIĄNIĘCIE RĘKI PO POMOC!

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

40-063 KATOWICE
ul. Mikołowska 13A
(wejście od ul. Kamiennej)
pon. – pt. 8⁰⁰ – 19⁰⁰

TEL. 032/251-15-99

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

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

skontaktuj się z nami.

Otrzymasz 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 BLISKIŚĆ I CZERPAĆ Z NIEJ SIŁĘ I SATYSFAKCJĘ
- Jak budować pewność siebie w oparciu o własne zasoby a nie o dominację nad innymi