



# 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
- porozumět tomu, jak lze řešit konflikty ve větším klidu
- sdílet své zkušenosti s muži, kteří mají podobný cíl – vytváření zdravějších vztahů

## Skupina je pro max. 10 osob:

- zahrnuje 12-13 setkání
- probíhá od března do června 2023 v Brně
- každý čtvrtek od 17 do 20 hodin pod vedením zkušených pracovníků
- je bezplatná
- je nutné se zúčastnit většiny setkání

