



Zespół Ośrodków Wsparcia
Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla
Ofiar Przemocy Domowej

ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 24, 05-820 Piastów,
tel. (22) 753-45-56

TRENING KONTROLI ZŁOŚCI



Ten warsztat jest dla Ciebie jeżeli:

- chcesz lepiej rozumieć swoje emocje i znać sposoby radzenia sobie z nimi
- masz trudności w radzeniu sobie ze złością
- złość przeszkadza Ci w kontaktach z ludźmi
- trudno Ci porozumieć się z innymi bez wybuchów złości
- rozwiązujesz konflikty w sposób szkodliwy dla siebie i innych

Warsztat odbędzie się w dniach: **12.10.2024r.** w godz. **9.00 – 17.00**
i **13.10.2024r.** w godz. **09.00 - 17.00**

Zapisy pod numerem: **22 753 45 56** i **516 995 287**

Warsztaty bezpłatne. Ilość miejsc ograniczona!!!