

Řešíme problematiku  
domácího a sexuálního násilí



## / Zveme Vás na malý kvíz týkající se agrese/

Prosazujete svou za použití fyzické síly nebo psychického nátlaku?  
Hodnotí lidé v okolí Vaše reakce na stres jako nepřiměřené a nebezpečné?  
Při sporu nechodíte daleko pro výhrůžky, nadávky a facky?  
Chcete umět řešit neshody v klidu a bez hádek?

Byla aspoň jedna odpověď ANO?  
Podívejte se, co to znamená, a čtěte dál.

Pravděpodobně se někdy dostáváte do situace, kdy zvolíte **nevhodný způsob řešení konfliktů** a můžete tak ohrozit dobré vztahy se svými blízkými.

## Proč se to děje

**Agrese** je přirozená vlastnost člověka a je v pořádku, dokud se neprojevuje na úkor druhých. V případě, že se nám nepodaří **ovládat vlastní agresi**, chováme se **násilně**. Použijeme sílu proti někomu druhému (nebo proti sobě), a tím mu ubližujeme. Násilí může být fyzické, psychické, sexuální, ekonomické a sociální a považuje se za něj i hrozba jeho použití.

Jestliže při hádce dominují **emoce jako vztek** a impulzivita, není lehké dostat je **pod kontrolu**. Přestože to není snadné, násilí lze zastavit.

**Společnými silami to můžeme zvládnout.**

**Kontaktujte nás na čísle 731 442 731!**

## Co Vám můžeme nabídnout

Program zaměřený na zvládání agrese

- / individuální
- / skupinový
- / poradenství

**Program je zdarma a je určený ženám i mužům starším 18 let.**

Všichni pracovníci, s nimiž se potkáte, se drží zásad, jako jsou **respekt, úcta, diskrétnost**. Přijmou Vás bez předsudků – předmětem řešení se stává samotné agresivní jednání.

## Na čem budeme pracovat

/ **Pomůžeme Vám** získat náhled na nežádoucí agresi, abyste lépe porozuměl/a její příčině a pomohlo Vám to rozhodnout se své **chování změnit**.

/ V tomto rozhodnutí Vás budeme **podporovat**.

/ Pomůžeme Vám najít a naučit se **metody**, kterými se dají **spory řešit konstruktivně**.

/ Budeme společně **trénovat situace**, které Vás přivádí do potíží, a prakticky si ukazovat možnosti, jak problémům předejít.

/ Představíme Vám **bezpečné způsoby ventilování** nahromaděné energie.

/ Budeme poznávat a osvojovat si metody, které fungují při **obraně** před agresivitou druhých.

## Jak to probíhá

/ Na **první schůzce** se seznámíme s Vaší situací a domluvíme se na dalším postupu.

/ Během **poradenství** se zaměřujeme především na dobré **zmapování situace**, na jehož základě Vám pomůžeme s orientací např. v problematice vykázaní, systému sociálních dávek a **dalších možnostech řešení** v případě ztráty bydlení a zaměstnání. Pokud to bude vhodné, odkážeme Vás i na jiné odborníky a služby.

/ S ohledem na konkrétní situaci jsou otevřené další **možnosti spolupráce**.

/ V rámci programu můžete docházet na **individuální, případně skupinové setkání** s odborníkem.

**Cítíte, že bychom pro Vás mohli něco udělat?**

**Kontaktujte nás!**





Program zaměřený na zvládnání agrese

Telefon: **731 442 731**

E-mail: **bezpecnesouziti@persefona.cz**

**www.persefona.cz**

Služby poskytujeme na detašovaném pracovišti v Brně  
na základě předchozího kontaktu.

Služby poskytujeme v pracovní dny **od 9:00 do 17:00 hodin.**

Projekt Z labyrintu násilí podpořila Nadace Open Society Fund Praha  
z programu Dejme (že)nám šanci, který je financován z Norských fondů.  
[www.osf.cz](http://www.osf.cz) / [www.eeagrants.org](http://www.eeagrants.org)