

Ar jauti, kad santykiuose nepavyksta kontroliuoti savo pykčio?



KREIPKIS PAGALBOS

Organizuoja Kauno Arkivyskupijos Caritas

Programa Tau padės:

- išmokti atpažinti ir valdyti savo elgesį, kai supyksti;
- kartu su partnere ar partneriu spręsti iškylančias problemas;
- išmokti atpažinti ir išreikšti savo emocijas, partnerio ar partnerės ribas ir gebėti apie jas komunikuoti;
- atpažinti alkoholio, narkotinių, psichotropinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų poveikį Tavo elgesiui;
- išmokti atpažinti smurtinio elgesio priežastis, rizikas ir jas valdyti;
- susidaryti veiksmų planą;

Programos vadovė: Renata Dubauskė

Kontaktai: Tel. +370 638 68206, caritas.renata@gmail.com

Papilio g. 5, Kaunas