



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Trwa nabór do programu! Zapraszamy osoby, które nie radzą sobie z napięciem emocjonalnym i stresem

**Nie radzisz sobie z napięciem emocjonalnym i stresem? Chcesz się dowiedzieć czegoś więcej o sobie samym, zdobyć wiedzę na temat skutecznych metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach bez użycia siły? Znalazłeś się w trudnej sytuacji życiowej? Nie panujesz nad emocjami! Miewasz niekontrolowane wybuchy złości i raniś swoim zachowaniem najbliższych członków rodziny? Nie wiesz jak naprawić popsute relacje z rodziną? Chcesz pozyskać wiedzę i umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć? Masz doskonałą okazję by zmienić swoje życie i poprawić relacje z innymi!**

Udział w programie pozwoli Ci na zdobycie nowych umiejętności służących rozwiązywaniu konfliktów w rodzinie przy pomocy dialogu i negocjacji, bez stosowania agresji.

Zapraszamy wszystkie osoby mające trudności w relacjach z innymi, zauważające trudności z rozpoznawaniem przeżywanych emocji oraz z ich samokontrolą. Zachęcamy osoby, które stosują agresję w osiągnięciu celów i rozwiązywanie konfliktów do **zgłaszania swojego udziału w programie korekcyjno-edukacyjnym.**

**Swój udział można zgłaszać codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 7:15-15:15 w pokoju 138a lub pod numerem telefonu (18) 33-37-912.**

Szczegółowe informacje można uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu (18) 33-37-912. Informacji udziela Pani Joanna Kuźniacka.