



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Można jeszcze dołączyć do zajęć programu korekcyjno-edukacyjnego w PCPR w Limanowej!

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej rozpoczęło zajęcia w ramach programu korekcyjno-edukacyjnego.**

**Zapraszamy osoby, które nie radzą sobie z napięciem emocjonalnym i stresem w relacjach rodzinnych i/lub domowych!**

Znalazłeś się w trudnej sytuacji życiowej?

Nie panujesz nad emocjami?

Miewasz niekontrolowane wybuchy złości i ranisz swoim zachowaniem najbliższych?

Chcesz się dowiedzieć czegoś więcej o sobie samym?

Chcesz pozyskać wiedzę i umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć?

Zdobyć wiedzę na temat skutecznych metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zwłaszcza emocjonalnych?

Nie wiesz jak naprawić popsute relacje z rodziną i/lub domownikami?

**Masz doskonałą okazję by zmienić swoje życie i poprawić relacje z innymi!**

Udział w programie pozwoli Ci na zdobycie nowych umiejętności służących rozwiązywaniu konfliktów z najbliższymi 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.**

W związku z możliwością dołączenia do grupy i rozpoczęcia zajęć w najbliższy piątek, tj. 18 października br., swój udział można zgłaszać codziennie do piątku w godzinach 7:15-15:15 w pokoju 138a w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej (ul. Józefa Marka 9) lub pod numerem telefonu (18) 33-37-912. Szczegółowych informacji udziela Pani Joanna Kuźniacka.

