



- Jeśli chcesz panować nad swoją złością i agresją w pracy i w domu,
- Jeśli chcesz być bardziej asertywny w kontaktach z innym,
- Jeśli chcesz mówić tak, żeby nie ranić innych,
- Jeśli masz trudność w wyrażaniu swoich uczuć,

to zapraszamy Cię na **Trening Zastępowania Agresji – ART**, a zyskasz:

- trwałe relacje,
- swobodę w wyrażaniu nieprzyjemnych uczuć,
- radzenie sobie w konfliktowych sytuacjach,
- życie bez poczucia winy.

Trening w metodzie poznawczo-behawioralnej dla osób, u których obserwuje się różne zachowania agresywne (agresja werbalna lub niewerbalna), jak również ich unikanie (brak asertywności, nieśmiałość, nieradzenie sobie ze stresem).

**Trening zawiera trzy komponenty:**

- 1. Trening Kontroli Złości**
- 2. Trening Umiejętności Prospołecznych**
- 3. Trening Wnioskowania Moralnego**

**Dodatkowo część pracy na warsztatach dotyczy wartości i błędów w myśleniu, które przyczyniają się do zachowań agresywnych.**

Osoby prowadzące:

**Amelia Babula** - psycholog, coach i certyfikowany trener Treningu Zastępowania Agresji ART, pracuje z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą i i wspiera ich rozwój podczas warsztatów z umiejętności społecznych. Prowadzi grupy ART dla instytucji publicznych i grup otwartych.

**Marta Hendzel** - trener umiejętności psychospołecznych, certyfikowany trener Treningu Zastępowania Agresji, pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, szkoli również nauczycieli i wspiera dyrektorów szkół jako mentor, certyfikowany trener komunikacji opartej na empatii (porozumienie bez przemocy NVC).

Informacje organizacyjne:

- 21 godzin zajęć – 7 spotkań po 3 godziny
- cena: 1200 zł (możliwość spłaty w 3 ratach)
- grupa 6-8 osobowa
- miejsce: Mokotów, ul. Bruna 32, 1 piętro
- dowiedz się więcej na [www.bezagresji.pl](http://www.bezagresji.pl)
- pytania, zgłoszenia: 535-295-190 - Trener Amelia Babula