



Umgang mit Wut und Aggressionen

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Fällt es Dir schwer, ruhig zu bleiben, wenn Dich etwas ärgert? Reagierst Du manchmal impulsiv und bereust im Nachhinein die Konsequenzen? Möchtest Du lernen, Deine Wut besser zu kontrollieren? Oder hältst Du Dich eher zurück und staut Deine Wut auf? Möchtest Du einen gesunden Umgang mit Deiner Wut entwickeln?

In unserer Selbsthilfegruppe hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen auszutauschen, neue Strategien zu entwickeln und am Umgang mit Ärger zu arbeiten. Gemeinsam unterstützen wir uns und lernen voneinander, um im Alltag souveräner und entspannter zu reagieren.

Interessiert? Dann melde Dich hier:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfezentrum-zo.ch

www.selbsthilfezentrum-zo.ch