

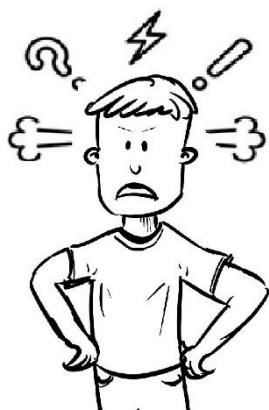
Håndter din vrede

Har du svært ved at tænke klart og handle klogt, når du bliver vred, presset, jaloux eller bange? Reagerer du aggressivt og impulsivt?

Med forløbet *Anger Management* bliver du ført igennem et program, som gør dig bedre til at håndtere og tackle dine stærke følelser.

I gruppen arbejder du med at blive bevidst om, hvad der får *dig* til at føle vrede. Du bliver klogere på, hvordan vreden bygges op i risikosituationer, hvordan du typisk reagerer, og hvilke konsekvenser det har.

Samtidig får du værktøjer og øvelser, der gør dig i stand til at håndtere følelserne uden at miste kontrollen over dig selv – og i stedet vælge en alternatv handling



I gruppen får du:

- færdigheder til at håndtere og tackle en stærk følelse – fx vrede, jaloux, had og frygt
- redskaber til at overveje konsekvenser for dig selv og andre
- refleksioner, der ruster dig til at tænke, før du handler, næste gang du står i en svær situation
- input og øvelse i at håndtere impulser og udtrykke din vrede og frustration på en mere hensigtsmæssig måde

Håndter din vrede er for dig, der ofte farer op og handler på en måde, der skader dit forhold til andre. Det kan være, du tit skælder ud eller kommer i højlydt diskussion med folk omkring dig. Måske har du også reageret med vold eller trusler i kampens hede, eller du har været tæt på.

Du skal være motiveret for at deltage alle mødegange i forløbet, da din deltagelse er vigtig for de andre på holdet.

Praktisk

Dag	Tid	Datoer (2023)	Sted
Mandag	13.00-15.00	18.09 25.09 02.10 09.10 16.10	Brydehuset 12, 2750 Ballerup, lokale 2.01

Det er de samme gruppeledere, der er med i hele forløbet.

Dit forløb starter med en forsamling, hvor vi sammen med dig vurderer, om gruppen er den rette for dig.

Tilmelding

Er gruppeforløbet noget for dig eller en, du kender?

Der er tilmeldingsfrist senest d. 21.08, og der tilmeldes efter "først til mølle"-princippet.

Tal med din kontaktperson i Brydehuset eller Den Sociale Indgang om gruppen og dine muligheder for at deltage.

Har du ikke en kontaktperson, kan du ringe til os på 4477 2100 eller skrive en mail på densocialeindgang@balk.dk. Du kan også komme forbi vores lokaler.