

**Pozivamo jednoroditeljske obitelji na radionicu:**

**“ Kako sa ljutnjom, tugom i strahom ostvariti „dobre odnose“?**

- Kako agresivnost pretvoriti u asertivnost?
- Kako prepoznati neverbalne znakove ljutnje?
- Kako graditi odnos s teškim osobama?

održati će se u četvrtak **4.10. 2012. godine od 18:30 - 20:00** sati u Centru za ljudska prava Kralja Držislava 6 (tramvajska stanica traume).

Na radionicu možete povesti i djecu u dobi od 4 - 13 godina koja će sudjelovati u kreativnoj radionici sa odgajateljem.

Negativne emocije jednako su važne kao i pozitivne. Svaka emocija nosi nam važnu poruku. Osjećaj stezanja, blagog grča, pa čak i pečenja nakon događaja koji je izazvao snažne emocije svima nam se ponekad dogodio. U takvim situacijama, kada nas netko povrijedi ili napadne, često, kako bismo potisnuli te nelagodne emocije okrećemo se uzvratnom napadu ili okrivljavanju drugih. Takvim ponašanjem i dalje osjećamo nelagodu.

Kako se zauzeti za sebe, braniti svoja prava uz poštivanje prava i osjećaje drugih naučite na našoj radionici.

**Dodite na naše radionice i naučite kako stresnu svakodnevicu pretvoriti u svoj izazov.**

Radionica je besplatna jer je projekt financiran od strane Ministarstva socijalne politike i mladih i Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

Za sudjelovanje molimo da se prijavite na br. tel. 01/ 48 23 041 ili na **e-mail** [udruga-let@samohrani.com](mailto:udruga-let@samohrani.com)

**Udruga LET**

**Adresa:** Radnički dol 10, 10000 Zagreb

**Tel/fax:** +385 (0)1 4823 041

**E-mail:** [let@zg.t-com.hr](mailto:let@zg.t-com.hr)

**Web:** [www.udruga-let.hr](http://www.udruga-let.hr) | [www.samohrani.com](http://www.samohrani.com)

**Ž/R:** 2340009-1110102596 (PBZ)

**MB:** 1692569

**OIB:** 8062111159

*... partner za razvoj zdrave zajednice*

*... partner for healthy community development*