

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND &amp; PFANNENSTIEL

# Umgang mit Wut und Aggressionen

## Selbsthilfegruppe für Betroffene

Diese Gruppe richtet sich an Personen, die lernen möchten, mit Wut und Aggressionen besser umzugehen. Sie wird von einer Fachperson geleitet.

Wirst du schnell wütend? Ärgerst du dich oft? Nimmst du die Sachen zu ernst? Wirst du schnell laut?

In der Gruppe geht es darum, unter fachlicher Leitung und mit anderen Betroffenen neue Strategien zu entwickeln, einander zuzuhören und voneinander zu lernen, sich gegenseitig zu helfen, um so für den Alltag besser gerüstet zu sein.

Fachliche Leitung der Gruppe:

Jana Frei, Leiterin Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland  
[www.gewalt-praevention.ch](http://www.gewalt-praevention.ch)

Gruppentreffen am Dienstagabend von 18:30 bis 20:00 Uhr

Daten: 27.8.24, 10.9.24, 24.9.24, 22.10.24, 5.11.24, 19.11.24, 3.12.24

Gesamtkosten: CHF 140.-

(Bei positiver Resonanz und genügend Nachfrage werden weitere Daten angeboten.)



**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND & PFANNENSTIEL

## Anmeldung

Name

---

Vorname

---

Strasse, Nr.

---

PLZ, Ort

---

E-Mail-Adresse

---

Telefonnummer

---

Datum, Ort

---

Unterschrift

---

Die Anmeldung bitte per Post oder E-Mail an:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel  
Im Werk 1  
8610 Uster

info@selbsthilfezentrum-zo.ch  
Telefon 044 941 71 00

Die Anmeldung gilt als verbindlich.