

CENTRUM PORADENSTVÍ A TERAPIE

PORADENSTVÍ PRO ZVLÁDÁNÍ VZTEKU A NÁSILÍ

Nově otevíráme službu zaměřenou na efektivní zvládání vzteku, impulzivity a nepříznivých životních situací.
Služba bude dostupná od ledna 2026.



Důvěra • Respekt • Odbornost • Bezpečný prostor pro změnu

Komu je služba určena

Pro dospělé (18+), kteří:

- mají potíže se zvládáním vzteku nebo impulzivity,
- zažívají opakované konflikty v rodině, práci nebo s okolím,
- chtějí zlepšit vztahy, komunikaci a získat stabilitu v životě.

Dále je služba určena osobám blízkým - partneři, rodina.

Cíl služby

Podpořit osoby v získání kontroly nad vztekem i emocemi a umožnit jim žít bezpečněji, stabilněji a bez opakovaných konfliktů, násilí či rizika sociálního vyloučení.

Jak to probíhá

1. **Objednání do služby** (telefonicky nebo prostřednictvím e-mailu).
2. **Vstupní rozhovor** – společně zmapujeme vaši situaci.
3. **Domluvíme individuální plán podpory.**
4. **Pravidelně se setkáváme a sledujeme změny.**

Služba je dobrovolná, bezplatná a důvěrná.

Co nabízíme

Individuální poradenství a terapii

- Pravidelné osobní konzultace, porozumění a regulace emocí, impulzivity a vzteku

Skupinová setkání

- Nácvik technik pro zvládání vzteku a konfliktů, rozvoj sociálních dovedností

Podporu v krizových situacích

- Cílem je stabilizace a zvládání akutního stavu a podpora při hledání východisek z nepříznivé životní situace

Zprostředkování kontaktu s dalšími službami

- Pomoc a podpora při navázání či udržení kontaktu se zdravotními, sociálními aj. službami

Poskytování informací

- Předávání informací, letáků a dalších materiálů z oblasti zdravotní, sociální a právní oblasti



Po–Čt
9:00–16:00

Pá
9:00–14:00

Služba je dostupná **pouze po předchozím objednání**.
Objednat se můžete telefonicky nebo prostřednictvím e-mailu.

Po dohodě je možné realizovat konzultace nebo skupinová setkání i mimo běžnou provozní dobu.



Laxus z. ú.
Centrum poradenství a terapie
Vologradská 17/44, 460 07 Liberec IX



+420 737 948 808



vzteku@laxus.cz

Laxus

www.laxus.cz