



# Wut und Ärger – So gehe ich damit um!

**sebit**<sub>aargau</sub>  
*selbstbestimmte bildung und teilhabe*

**Ort:**

Gemeinschaftszentrum Telli,  
Girixweg 12  
5000 Aarau

**Kosten:**

Werden über IV-Rente und  
Ergänzungsleistung bezahlt.

**Modulnummer:**

PRSK12

**Anmeldung:**

sebit aargau, Bühlstrosse 8,  
5033 Buchs

**Mail:**

[info@sebit.aargau.ch](mailto:info@sebit.aargau.ch)

**Telefon:**

062 824 36 33

Anmeldeformular finden Sie unter  
[www.sebit-aargau.ch](http://www.sebit-aargau.ch)

Kennen Sie das Gefühl Ärger und Wut?

Sie lernen Ihre Gefühle besser kennen.

Sie erleben was Ihnen hilft  
wenn Sie wütend sind.

Sie üben wie sie mit Wut  
besser umgehen können.

**Zeit:**

9 Uhr bis 15 Uhr

**Tage:**

Samstag und Sonntag

**Oktober 2020:**

24. / 25.

**November 2020:**

14. / 15.