



Stres, ilişkide anlaşmazlık, hayal kırıklığı ve öfke?

İlişkinizde veya aile içinde anlaşmazlıklarınız var, bu sizi bunaltıyor ve kendinizi kontrol edemiyor musunuz? Şiddet mi meydana geliyor? Artık ne yapacağınızı bilemiyor musunuz? Biz böylesi zor durumda bulunan erkeklere yardım ediyoruz.

Bu hedeflere ulaşabilirsiniz:

- Anlaşmazlıklarla şiddetsiz bir biçimde etkili şekilde başa çıkmak.
- Yararlı bir iletişim, kendi sınırlarınızı tanımak ve bunları iletebilmek.
- Anlaşmazlıklarla başa çıkmada stratejiler geliştirmek.
- Günlük yaşantınızda ve ilişkinizdeki stresi azaltmak.

Size kişiye özgü durumunuzda şu şekilde destek oluyoruz:

- Size tek kişilik seanslarda danışmanlık yapıyoruz.
- Profesyonel danışmanımız Türkçe ve Almanca konuşabilmektedir.
- Anlaşmazlık durumları ve aile içi şiddet konusunda uzmanız.
- Bizimle açıkça konuşabilirsiniz. Danışmanımız gizlilik ilkesine uygun çalışır (Kişisel bilgi ve belgelerin korunması ilkesi).

Danışma hizmeti ücreti gelirinize göre belirlenir.

Randevu almak veya sorularınız için bizi arayabilirsiniz.

Sizi görmekten mutluluk duyarız!



Zübeyir Sızıcı

Sosyal Hizmet Uzmanı (Meslek Yüksekokulu),
Psikoloji (Lisans)

manneburo zürri

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich
044 242 08 88, info@mannebuero.ch
www.mannebuero.ch



Stress, Konflikte in der Beziehung, Frustration, Wut?

Konflikte in der Partnerschaft oder in der Familie – sind Sie überfordert? Verlieren Sie die Kontrolle? Kommt es zu Gewalt? Wissen Sie nicht mehr weiter? Wir unterstützen Männer in schwierigen Situationen.

Das können Sie erreichen:

- In Konflikten wirksam handeln, ohne Gewalt.
- Hilfreiche Kommunikation, eigene Grenzen erkennen und mitteilen.
- Strategien für den Umgang mit Konflikten entwickeln.
- Weniger Stress im Alltag und in der Beziehung.

So unterstützen wir Sie in Ihrer individuellen Situation:

- Wir beraten Sie in Einzelsitzungen.
- Unser professioneller Berater spricht Türkisch und Deutsch.
- Wir sind spezialisiert auf Konfliktsituationen und häusliche Gewalt.
- Sie können offen sprechen. Unser Berater arbeitet vertraulich (Schweigepflicht).

Die Kosten werden an Ihr Einkommen angepasst.

Rufen Sie uns an für einen Termin oder wenn Sie Fragen haben.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Zübeyir Sizici

Sozialarbeiter FH, BSc Psychologie

mannebüro züri

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

044 242 08 88, info@mannebuero.ch

www.mannebuero.ch