



## Stress, conflitos na relação, frustração, raiva?

Conflitos na relação ou na família – está sobrecarregado? Perde o controlo? Parte para a violência? Não sabe o que fazer? Apoiamos homens em situações difíceis.

### O que você pode alcançar:

- Agir eficazmente nos conflitos, sem violência.
- Comunicação benéfica, reconhecer e comunicar os próprios limites.
- Desenvolver estratégias para lidar com conflitos.
- Menos stress no dia a dia e na relação.

### Como o apoiamos na sua situação individual:

- Aconselhamos em sessões individuais.
- O nosso conselheiro profissional fala português e alemão.
- Somos especialistas em situações de conflito e violência doméstica.
- Pode falar abertamente. O nosso conselheiro trabalha de forma confidencial (sigilo profissional).

Os custos serão adaptados ao seu rendimento.

Ligue-nos para marcar uma consulta ou se tiver perguntas.

**Aguardamos com prazer o seu contacto!**



**Alberto Wanderley**

Pedagogo social

**mannebüro züri**

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

044 242 08 88, [info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch)

[www.mannebuero.ch](http://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 Portugiesisch 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!**



**Alberto Wanderley**  
Sozialpädagoge HF

**mannebüro züri**  
Hohlstrasse 36, 8004 Zürich  
044 242 08 88, [info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch)  
[www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)