

Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold

Giv jeres parforhold et boost



Fokus på aktuelle emner i parforhold og familieliv

KURSUSEMNER:



Kærlighed og forelskelse

Hvad er kærlighed og forelskelse
– og hvad er forskellen.

Forventninger

Vi har alle bevidste og ubevidste forventninger om parforholdet. Disse præger synet på partneren. Kurset lægger op til at arbejde med egne forventninger og roller.

Kommunikation

Kommunikation er en af de vigtigste faktorer i parforholdet.

Mange føler sig ikke forstået af deres partner.

PREP-kurset underviser i tydelig kommunikation på en enkel måde og giver hjælp til at håndtere forskellighed.

De fire faresignaler

Gennem forskning om pars kommunikation, har man fundet 4 negative mønstre, som mange par ender med.

Kurset giver redskaber til at identificere og modarbejde de negative kommunikationsmønstre.

Problemløsning

Alle par oplever konflikter. PREP giver brugbare redskaber til håndtering af konflikter når de opstår.

Tilgivelse

I livet med hinanden, kan det ikke undgås at par kommer til at gøre hinanden ondt.

Kurset prøver at give forståelse for at tilgivelse er et centralt og livsbekræftende begreb, som kan hjælpe par til at leve sammen.

Seksualitet og intimitet

Det seksuelle kan være med til at skabe glæde, tryghed og nærhed, samtidig er det også et sårbart og vanskeligt felt. PREP sætter fokus på intimiteten i parforholdet i en travl hverdag.

Værdier

Værdier og livssyn styrer flere ting i parforholdet end man umiddelbart tænker. Kurset hjælper til at finde fælles værdier.

Engagement og forpligtelse

Forskning viser, at det har en positiv indflydelse på forholdet, at par grundlæggende vil hinanden.

Kurset belyser, hvor vigtigt engagement i parforholdet er.

Venskab og glæde

Hverdagen har mange krav og udfordringer, og livet rummer mange alvorlige aspekter. PREP- kurserne sætter fokus på vigtigheden af, at man giver plads til glæde og venskab i parforhold og familieliv.

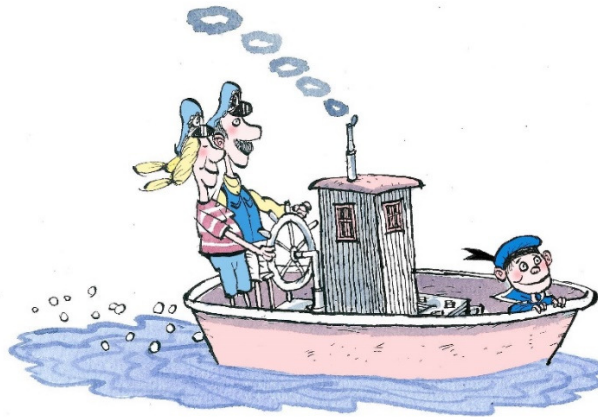


"Vi fik nogle gode redskaber, vi kan bruge fremover"

**Man deler kun personligt stof med sin partner,
og der er ikke gruppearbejde på kurset.**

PREP er udviklet på baggrund af mange års forskning.
Kurset har dokumenteret god effekt på parforholdet.

Undervisningen krydres med videoklip,
kommunikationsøvelser og samtaler med din partner.



Sted: Lokal adresse i kommunen, se under det enkelte kursus på hjemmesiden.

Pris: Gratis

Kursusvarighed: 15 timer, fordelt over 3 dage i dagtiden.

Mad: Der serveres en let forplejning under kurset.

Tilmelding: Find tilmeldingsblanket og kursusdatoer på www.rksk.dk/sundhedsplejen.

Tilmeldingsfrist: 14 dage før kursusstart.

Kontakt: Hanne.simonsen@rksk.dk
Tlf:2928 1957

Alle undervisere er certificerede på Center for familieudvikling.

Tegninger venligst udlånt af Center for Familieudvikling.

www.rksk.dk/sundhedsplejen

Pjece revideret den 20-01-2016.