

Kursen startar fredag kväll kl. 18.00 med kvällsmat och avslutas söndag ca klockan kl. 15.00.

Pris:

2 780 kr / par eller "hotell light" 3 000 kr / par
Inkl. kurs, kursmaterial, helpension och festmiddag

Anmälan och mer information:

Per-Ingvar Hamrin

E-post: per-ingvar.hamrin@varsta.se

Telefon: 0611-127 11 eller 070-322 07 83

Postadress: Vårsta Diakonigård, Box 134,
871 23 Härnösand

I anmälan anger ni namn, adress, telefon (helst nåbar på dagtid) och gärna e-postadress.

Sista anmälningsdag: 31 januari 2006

Begränsat antal platser

Vill du läsa mer om PREP kan du göra det på

www.samlivssenteret.no

PREP-kursen arrangeras av:

Vårsta Diakonigård

Härnösands domkyrkoförsamling

Arnäs Gideå Trehörningsjö kyrkliga samfällighet

Själevads Församling

Härnösands Folkhögskola

Sensus

Nya perspektiv på relationen

Kommunikationskurs för par

10-12 februari 2006

Härnösands Folkhögskola



PREP-kurs för par

som vill fördjupa
och utveckla sin relation



PREP – en kommunikationskurs för par

PREP är ett program för att hjälpa par att få större glädje av relationen. PREP ger verktyg till att förbättra kommunikationen och fokuserar på det som kan stärka förhållandet. PREP är ett förebyggande program som stärker relationen.

I en trygg miljö får paret hjälp att samtala strukturerat omkring sitt liv tillsammans.

Vid kursen ger vi enkla men effektiva metoder för att bygga upp och vårda kärleken. Enkla att förstå men kanske inte så enkla att genomföra, det kommer att kräva en del övning. Därför säger vi att PREP är pedagogiskt arbete. Under kursen får paret tillfälle att öva.

Kursen består av kortare föredrag till respektive tema och sedan arbetar varje par för sig själv. Ni får tid att samtala med varandra och får använda er av verktyg som ger er möjlighet att lära känna varandra bättre och öka var och

ens kunskap om sig själv. Man behöver inte berätta något om sitt förhållande för andra, det blir alltså inte grupparbete.

Par som inte varit tillsammans så länge får hjälp att utveckla goda samtalsvanor.



Par som levt länge tillsammans får hjälp att bryta dåliga mönster och fokusera på att förbättra relationen.

PREP bygger på omfattande forskning av professorerna Howard J Markman, Scott M Stanley och Susan L Blumberg vid universitetet i Denver. (Colorado USA) Sedan 25 år har de försökt kartlägga vad det är som fungerar när det fungerar bra i en relation och sedan skapa en pedagogisk modell för att föra den kunskapen vidare.

Fyra varningssignaler

Forskningen har funnit huvudorsakerna till att relationerna blir svårare eller ohållbara. På kursen presenterar vi dessa fyra varningssignaler och ger undervisning i hur man kan minska eller undvika dem.



Effektiv kommunikation

I PREP lär ni er att kommunicera på ett tryggt sätt och hantera oenigheter och konflikter.

Njut av de goda stunderna

PREP presenterar hur ni kan stimulera vänskapen och glädjen mitt i vardagslivet.

Viktiga värderingar

Vi visar på viktiga teman som förväntningar och livssyn, intimitet och sexualitet, förlåtelse, hängivenhet och förpliktelse.

Vägledning i metoden

När du och din partner övar på kommunikationstekniken får ni möjlighet till att få hjälp och handledning.