

'Verdenen er ikke som du ser
den, men som du selv er indeni.'

Foredragsholder Arne Schumann



Par2⁺

VI KAN LYTTE

VI KAN KOMMUNIKERE

VI KAN SKÆNDES

VI KAN MÆRKE BEHOV

PAR UDVIKLING

2013

Par2⁺



Par2⁺



Par2⁺

PAR UDVIKLING

Parudvikling

Dette kursus er en **introduktion** til hvordan, I kan udvikle jeres parforhold, bryde med uhensigtsmæssige vaner og opbygge nogle nye. Feks: Hvordan kommer man fra Flinkeskolen til Vredeskolen.

Hvad? (Mål)

Målene med kurset

- Lær at kommunikere hensigtsmæssigt
- Lær at udtrykke dine behov
- Lær at skændes – brug din jeg-vrede og ikke din du-vrede
- Lær at skærpe din opmærksomhed
- Lær at bruge din nysgerrighed til at skabe et mere værdifuldt forhold

Ved hjælp af indsigt og simple øvelser kan du opnå et bedre parforhold og skabe mere værdi i jeres liv. Øvelserne er simple – det er den personlige proces, der er udfordringen. Gode råd og øvelser på www.EtUdbytterigtLiv.dk

Hvorfor? (Virkning)

Kurset giver jer muligheder for at:

- Få mere energi i parforholdet
- Få større personlig indsigt
- Få mere dybde i parforholdet
- Få større forståelse for din partner

Hvordan? (Workshop)

Efter introduktion til et emne, arbejder vi i workshop, hvor I lærer sammen i mindre grupper og arbejder med øvelser.

Indholdet er delvist baseret på Imago parterapi. Se evt. 'Kærlighed & Samliv', Harville Hendrix. Endvidere anvendes andre elementer om kommunikation, vaner, læring og opfattelse af verdenen.



'Et par på stranden.'
www.c-fotograf.dk

Hvem?

Det kan deltage op til 8 par. Hvis du pt. ikke er i et parforhold, så kan du tage en god ven med af det modsatte køn. Det drejer sig nemlig også om kønsforskelle i tanker og handlinger.

Forudsætning for deltagelse:

I er indstillet på en fælles hhv. en individuel personlig udvikling, og I ønsker at afsætte tid i kalenderen til at lytte, lære og øve nye færdigheder sammen.

Hvornår?

En lørdag eller søndag kl. 9:30 til 15:30. Medbring selv frokost og kaffe/te. Dato opgives ved henvendelse.

Pris

Pris afhænger af holdstørrelse og lokaler.

Underviser

Henrik er uddannet civilingeniør, certificeret projektleder, exam. psykoterapeut med overbygning i par- og familierapi. Henrik arbejder med coaching, individuel terapi og partearbejde, samt underviser i bl.a. projektledelse, kommunikation og coaching.



Kontakt

Exam. psykoterapeut, Henrik Falk | Mobil 2629 8240
www.SamtalerOgTerapi.dk | Mail: henrik@samtalerogterapi.dk