



SAGT OM PREP:



»Et rigtig godt kursus
- Glæder mig til at komme hjem
og arbejde videre med redskaberne«



»Forfriskende og oplivende
for vores ægteskab«



»Lyt til hinanden
- forstå hinanden
- elsk hinanden«

DATO OG TID:

10. og 24. november 2018
fra kl 9.00 til 17.00

ADRESSE:

Vestergade 11, 6870 Ølgod

PRIS:

1.100 kr. for hele kurset

KONTAKTOPPLYSNINGER OG TILMELDING:

Hanne Lindved, 3022 4766
hanne@klindved.dk

TILMELDINGSFRIST:

Senest den 10. oktober

UNDERVISERE:



Steen og
Charlotte
Laursen



Karen
Doktor

Alle tre er PREP certificerede undervisere



PREP kursus i Indre Mission Ølgod

Få fornyelse, glæde og sjov i ægteskabet

FOKUS PÅ PARFORHOLDET

At skabe et godt parforhold og en tryk familie er et stort ønske for de fleste. Derfor er der god grund til at bruge tid på at give kærligheden gode betingelser i en travl hverdag.

Forelskelsen kom af sig selv. Men kærligheden skal holdes ved lige, og det kræver at vi arbejder på det. Forskning har påvist, at par, der dygtiggør sig gennem et PREP kursus, har større tilfredshed i relationen – og en væsentlig lavere skilsmisseprocent. Gennem PREP bliver den enkelte set, hørt og respekteret.

PREP står for *Prevention and Relationship Enhancement Program* eller lidt frit oversat: 'Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold'. PREP er et voksenpædagogisk kursus, der kan styrke kommunikationen, forebygge konflikter og give inspiration til, hvordan man kan pleje forholdet. PREP kurset er for par i alle aldre og livsfaser, der ønsker at arbejde med deres parforhold og give det et eftersyn.

Et PREP-kursus træner par i at have samtaler, hvor begge bliver hørt og forstået. PREP er et undervisningstilbud – det skal ikke forveksles med parterapi. Kurset foregår som holdundervisning og suppleres af private samtaler parrene imellem. Der er ikke gruppearbejde på kurset og ingen par forventes at fortælle andre kursusedtagere om deres private liv.

- PREP giver konkrete redskaber til at kommunikere trygt sammen og få større forståelse for sig selv og hinandens tanker og følelser
- PREP bygger på forskning i, hvad der hæmmer og fremmer et godt parforhold

KURSET GIVER VIDEN OM:

- Hvordan vi kan pleje kærligheden i hverdagen
- Hvordan vi konkret kan skabe rammer for gode samtaler
- Hvordan vi kan møde udfordringer i fællesskab
- Hvordan vi kan bevare og pleje vores venskab, intimitet og fælles værdier

Kursuslederne fører kursisterne igennem en række temaer og veksler mellem korte oplæg, filmklip og rollespil.

Mellem hvert tema er der tid til, at man taler med sin partner om de forskellige emner i relation til ens eget forhold.

HVORFOR TAGE PÅ PREP KURSUS?

- Fordi I bliver trænet i at kommunikere mere klart og konstruktivt sammen
- Fordi parforholdet er en foranderlig størrelse, der har behov for udvikling og pleje
- Fordi børn har stor glæde af, at deres forældre afsætter tid til at passe på deres forhold

