

# KURSUS FOR PAR

## "At være mere tilfreds end utilfreds i sit parforhold"

Du elsker din partner og ønsker mere flow i forholdet.

I føler kontakten er rutinepræget og den er blevet mere overfladisk.

I længes begge to efter mere intensitet og nærhed, måske oplever I at sidde fast i opslidende mønstre og konflikter. I er parate til, at undersøge om forholdet kan komme på skinner igen.

Det er en stor udfordring, at navigere i parforholdet uden at fare vild og undergrave den gode kærlige relation. Der er overordnet tre forhold, der er i spil i parforholdet. At arbejde med disse forhold, vil hjælpe jer med at komme videre.

**Værdier;** Hvilke personlige værdier har I? Er de samstemmende eller forskellige, denne afklaring vil give svar på mange af de uoverensstemmelser I oplever i forholdet.

**Prægning;** Hvilken prægning har I med hver i sær? Alle har tillært sig forsvar og strategier igennem livet, som har været nødvendige, men som i voksenlivet kan spærre for en ærlig og kærlig relation.

**Kommunikation;** Hvordan er jeres kommunikation? God kommunikation er fundamentet for at forstå og blive forstået.

På workshoppen vil I arbejde med ovenstående forhold, og I vil konkret arbejde med at afklare jeres personlige værdier.

at øge bevidstheden på jeres forsvar og strategier.

at blive mere bevidste om jeres kommunikation og sprog.

Igennem workshoppen vil I på skift være samlet som en gruppe og opdelt som par.

Der vil være relevante oplæg, fælles drøftelser, kommunikationsøvelser, tilegnelse af redskaber der direkte kan omsættes og tages i brug hjemme.

Der vil under hele forløbet være tæt og personlig guidning.

Workshoppen er planlagt over to weekender, som giver mulighed for en periode, hvor I arbejder med jeres relation, og bruger det I lærer, for igen at mødes og justere, fordybe og tilegne nyt.

Når I arbejder med jeres relation, vil I opnå øget bevidsthed og et fælles sprog som styrker jeres forhold, I får redskaber med hjem og kan bruge det lærte i jeres dagligdag.

### Dato for workshops:

Fredag d. 25.- søndag d. 27. november 2016 og fredag d. 27. - søndag d. 29. Januar 2017

Begge weekender starter fredag kl. 16 og slutter søndag kl. 15

Workshop afholdes i naturskønt område 75 min fra København på:

Kirsebærgården, Slettemosevej 15, 4500 Nakke

Pris for workshop kr. 4.500,- pr person pr. weekend, inklusiv fuld forplejning og overnatning.

Kursusbeløbet indbetales på bank konto: **8411 - 4011893** / mrk. indbetalingen med jeres navne og kursusdage. Deltagerantal er 8 - 10 par.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Christian eller Line

Christian Valentin Steffensen  
Psyko­te­ra­peut og Par- og  
familierådgiver m.m.  
Tlf. 4068 6015  
Website:  
dipsu.dk  
valentin-consult.dk



Line Hou  
Psyko­te­ra­peut, Par- og  
familierådgiver m.m.  
Tlf. 2677 8147  
Website:  
linehou.dk

