



Herning
Kommune

Kursus til par med børn 0-18 år

Praktiske
Redskaber til et
Engageret
Parforhold



For at parforholdet kan vokse og gro,
må det værnes, vandes og plejes

Hvad er PREP?

PREP er et forskningsbaseret pædagogisk kursus, som ifølge studier reducerer skilsmisserisikoen. I får viden, motivation og praktiske redskaber til at blive bedre til at kommunikere. Vi arbejder med at udvikle de gode sider i parforholdet ved at skabe mere plads til venskab, hygge og humor. Personligt stof bliver kun delt med din egen partner. Der er ikke gruppearbejde på kurset.

Vi arbejder bl.a. med følgende emner på kurset:

Kærlighed og forelskelse

Hvad er kærlighed og forelskelse? – hvad er forskellen?

Forventninger

Vi har alle bevidste og ubevidste forventninger til 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. I bliver undervist i tydelig kommunikation på en enkel måde og får hjælp til at håndtere forskellighed.

De fire faresignaler

Forskning om pars kommunikation har vist 4 negative mønstre, som mange par udvikler. Kurset giver redskaber til at identificere og modarbejde disse negative mønstre.

Problemafklaring

For at kunne håndtere et problem, er det nødvendigt at finde ud af, hvad det reelt handler om.

Problemløsning

Alle par har konflikter. På kurset får i brugbare redskaber til håndtering af konflikter.

Tilgivelse

Det kan 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 et sårbart og vanskeligt felt. På kurset sætter vi fokus på intimiteten i parforholdet i en travl hverdag.

Værdier

Værdier og livssyn styrer flere ting i parforholdet, end vi 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. På kurset sætter vi fokus på vigtigheden af at give plads til glæde og venskab i parforholdet og familielivet.

Undervisningen bliver krydret med videoklip, kommunikationsøvelser og samtaler med din partner.



Hvor og hvornår

Kurset bliver afholdt på Rådhuset, Herning. Kurset, som er gratis, forløber over 5 gange á 3 timers varighed kl. 15.15 – 18.15. Der bliver serveret en let forplejning under kurset. Kursusdatoer kan oplyses

Tilmelding

Blanketten finder på www.barn.herning.dk

Undervisere

Jeannett Møller Holdt, sundhedsplejerske, tlf. 29 48 65 74
Lisbeth Dahl Jepsen, sundhedsplejerske, tlf. 24 78 10 52
Lisbeth Ellerbæk, sundhedsplejerske, tlf. 29 48 65 77
Gitte Røge Blaabjerg, sundhedsplejerske tlf. 29486585

Alle er certificerede PREP-undervisere



For yderligere oplysninger henviser vi til Center for Familieudviklings hjemmeside. Tegninger er venligst udlånt af Center for Familieudvikling.