

Samliv på service ...

Informasjon:

Samlivskurset "7 prinsipper for et godt samliv", er utvikla av den verdskjente samlivsforskaren John Gottman.

Kor tid: Me legg opp til ei helgesamling: **11.-12.sept.**

Fredag: 19.00-21.30 og lørdag 10.00-13.00.

Og 3 kveldssamlingar:

Tirs 22.sept, tirs 29.sept og tirs 13.okt. Kl 19-21.30.

Kor: Amfisalen Norheimsund skule.

Kursholdarar / inspiratorar:

Irene og Øystein Elgen,

Irene og Øystein har vore gift i 37 år, har 3 barn, 5 barnebarn. Irene er barne/ungdomspsykiater og barnelege, Øystein voksenpsykiater. Dei har i meir enn 20 år utvikla og holdt samlivskurs.

Margreta og David Myklebust.

Margeta og David har snart vore gift i 12 år, og har 4 barn i alderen 1,5-10 år. Margreta er lærar, men er for tida heimeverande, David er fastlege. Dei har erfaring med samlivsundervisning og kurs.

Marta og Fredrik Gravdal

Marta og Fredrik har snart vore gift i 16 år, og har 4 barn i alderen 2,5-11 år. Marta er lærar, men er for tida heimeverande, Fredrik jobbar som byggjeleiar. Dei har erfaring med samlivsundervisning og kurs.

Dette kurset passer for alle par, uansett alder. Livssynsøytral undervisning om sentrale samlivstemaer, "Tid for 2" (der du kun snakkar med din kjære, ingen gruppesamtalar med andre).

Kurset er ikkje behandling for alvorlige samlivsproblem.

Pris: kr 1000 per par (inkludert 2 deltakerhefter og boka "Hemmelighetene bak et lykkelig parforhold", og enkel bevertning).

Påmelding: Ta kontakt med Marta Gravdal tlf 95700418. Eller på mail: martagravdal@gmail.com. Husk å oppgi tlf nr, og gi beskjed om matallergiar etc

Nærare beskrivelse av kurset:

Kurset gir dåke innsikt i dei viktigaste faktorane som byggjer sterke samliv, basert på verdas mest omfattende forskning på området. Kurset gir deg anledning til å øve med partnaren din på vanar som kjenneteiknar par som held saman. Omfattande forskning blir presentert i eit enkelt språk og gir dåke god tid til samtalar og øvelse i vanar som forskning har vist virkar. Ingen gruppesamtalar "kun" Tid-for-2-samtalar underveis med din kjære. Til saman 12 timar opplegg med undervisning og Tid-for-2.

Kursboka av John Gottman "Hemmelighetene bak et lykkelig parforhold" kan gjerne lesast på fohånd, men absolutt ikkje noko krav.

Dåke lærer:

Styrke kjensskap til kvarandre

Byggje venskap og tillit

Gjenkjenne og imøtekome invitasjonar til følelsesmessig kontakt

Vera a pen for innflytelse

Utvikle ferdigheiter til a arbeide med ba de løysbare og vanskelige problem

Komme vidare gjennom fastla ste konflikhtar

Korleis bygge «va r historie», støtteroller, felles verdier og ma l

Les meir om samlivskurset og Gottman her:

www.solidesamliv.no/kurs-og-foredrag/

<https://www.gottman.com/>