

S:t Lukas är en idéburen organisation som erbjuder psykoterapi, handledning, familjerådgivning, utbildning och tjänster som utvecklar organisationer och ledare. Utifrån forskning och beprövad erfarenhet arbetar vi för att människor ska uppleva mening och välbefinnande i vardagen och på arbetet. Vi tar inte ut någon vinst utan använder vår kompetens och vårt överskott till att subventionera insatser för unga vuxna.

En kurs för par som vill stärka relationen, förbättra kommunikationen och förebygga konflikter

RELATIONSKURS FÖR PAR

Tid för relationen

En nära relation behöver både omsorg och utrymme för reflektion. I vardagen kan det vara svårt att hitta tid för att tillsammans stanna upp och fundera över hur relationen fungerar, vad ni uppskattar hos varandra och vad ni vill utveckla.

Det här kursen vänder sig till par som vill få en fördjupad förståelse för sin relation och konkreta verktyg för kommunikation, konflikthantering och samspel.

Under tre tillfällen får ni möjlighet att arbeta med er relation tillsammans, med fokus både på det som redan fungerar väl och på sådant ni vill utveckla vidare.

Kursen kan passa er som vill:

- utveckla er kommunikation och förstå varandra bättre
- hitta mer konstruktiva sätt att hantera olikheter och konflikter
- stärka närhet, tillit och samarbete
- avsätta tid för att gemensamt reflektera över er relation och dess fortsatta utveckling

Om kursen

Kursen utgår från PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program), ett forskningsbaserat program för par med fokus på kommunikation, samspel och förebyggande av negativa konfliktmönster.

Under träffarna varvas kortare kunskapsmoment med praktiska övningar och reflektion. Ni får pröva konkreta verktyg som kan användas även efter att kursen har avslutats.

Om kursledarna

Kursen leds av Anna Wellsandt och Petronella Bergkvist, leg. psykoterapeuter med inriktning på familjeterapi och lång erfarenhet av arbete med par och relationer.

Kursen ges av Sankt Lukas och föreningar PREP-programmets strukturerade arbetssätt med psykoterapeutisk och klinisk erfarenhet av att möta par.

Allt personligt arbete sker tillsammans med den egna partnern. Ni behöver inte dela privata erfarenheter eller innehåll från er relation med gruppen.

Datum

- 7 november kl. 09.00–16.00 (lunch och fika ingår)
- 9 november kl. 17.00–20.00 (fika ingår)
- 25 november kl. 17.00–20.00 (fika ingår)

Plats

Sankt Lukas, Mölndalsvägen 30A.

Pris

5 000 kr per par. I avgiften ingår kursmaterial, lunch den 7 november samt smörgås och kaffe vid de två övriga tillfällena.

Anmälan

Bindande anmälan skickas **senast torsdagen den 15 oktober** till petronella.bergkvist@sanktlukas.se

Välkomna till tre tillfällen med tid och utrymme för er relation!