

Velkommen til et kommunikationskursus for Par



PREP er et pædagogisk og forskningsbaseret kursus.

De fleste par oplever fra tid til anden at have udfordringer i deres parforhold. Hvis I i jeres parforhold oplever, at I ofte snakker forbi hinanden, mangler redskaber til at løse problemerne, eller bare savner mere nærvær og flere gode stunder – så er et PREP-kursus muligvis noget for jer!

PREP er udviklet for at hjælpe par til at kunne takle problemer på en hensigtsmæssig måde, og til at møde nye problemer mere konstruktivt.

PREP har en meget veldokumenteret effekt i forhold til at forebygge skilsmisser/samlivsbrud og skabe trivsel i parforholdet. PREP står på dansk for: Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold.

Kort fortalt

På et PREP kursus fokuseres ikke kun på problemer og konflikthåndtering. Det handler også om at udvikle de gode sider ved forholdet, f.eks. ved at skabe plads til venskab, hygge og humor.

PREP-kurset forløber efter nærmere aftale, normalt over fire gange, og der sættes fokus på blandt andet: Forventninger, kommunikation, intimitet, problemløsning og tilgivelse. Formen i kurset er undervisning fra gruppelederen. Det er således ikke gruppeterapi/gruppearbejde.

Ingen par skal fortælle andre kursusedtagere om deres parforhold. Undervisningen er fælles og suppleres af opgaver, som du og din partner kan arbejde med. I tilbydes vejledning, når opgaverne gennemgås, og når I skal lære de nye måder at handle på.

Når forældrene oplever, at de trives og har gode relationer til hinanden, så er de gode rollemodeller og en tryk base for deres børn og unge.

Næste hold

PREP-kurserne holdes normalt lokalt, og ledes af certificerede PREP-gruppeledere.

Det er gratis at deltage på Frøslev- og Sydvestmors- pastorats PREP-kurser.

Der startes nye hold efter behov, eller der kan henvises til andre udbydere af PREP kurser, hvor der normalt er en egenbetaling.

Tilmelding kan ske til

PREP-vejleder Arne Silkjær tlf. 5115 9505 eller mail arnesilkjaer@outlook.dk

A large, stylized 3D logo of the word 'PREP' in a teal color. The letters are blocky and have a slight shadow, giving them a three-dimensional appearance. The logo is centered at the bottom of the page.