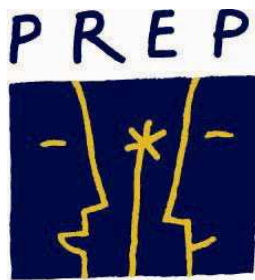


**Velkommen til kurs med psykoterapeut Nanna Sonerud:**



**Kommunikasjonskurs for par**

## **Det er ikke det jeg sier!!!.....**

God kommunikasjon er svært avgjørende for at et parforhold skal fungere godt. Men det er vanskelig, og mange av oss sliter med å få det til.

Men det kan læres. Det finnes metoder som kan gjøre at konfliktnivået senkes. For det å virkelig høre og forstå hva den andre sier, kan fjerne mange problemer og gi mer nærhet. Det kan gi mulighet for å løse opp negative kommunikasjonsmønstre.

En god og enkel metode heter **PREP** (The Prevention and Relationship Enhancement Program – et forebyggende program som styrker forhold). Metoden er utviklet ved University of Denver i USA og bearbeidet for norske forhold av Modum Bad.

**PREP**-metoden legger først og fremst vekt på det som er positivt i forholdet og bruker det som grunnlag for å minske det som oppleves negativt. PREP har også teknikker som gjør at det negative ikke så lett får innpass. PREP kan læres i gruppesammenheng, men jeg tilbyr opplæring og veiledning til kun **ett par**.

PREP-kurset kan tas i fullversjon(12 timer) eller i kortversjon(6 timer)

**Fullversjonen** kan tas på  
4 kvelder á 3 timer  
eller

10 timer fordelt på lørdag og søndag, pluss en kveld på 2 timer for oppsummering.

**Kortversjonen** kan tas  
på 2 dager/kvelder á 3 timer eller over 1dag á 6 timer (også helg).

Datoene fastsetter vi sammen.

### **PRIS:**

**Fullversjon** (12 timer) koster **kr. 5 500.-** inkl. kursmateriell  
**Kortversjon** (6 timer) koster **kr. 3 200.-** inkl. kursmateriell

For begge versjonene betales et **depositum kr. 1000,-** ved inngåelse av avtalen. Det resterende beløpet, avhengig av hvilket kurs dere velger, betales senest 7 dager før kursstart. Beløpene betales til knt.nr 5130 05 91195

### **Ved avbestilling:**

-senere enn 7 dager og mer enn 3 dager før kursstart faktureres 50 % av kursavgiften  
-senere enn 3 dager før oppstart faktureres hele kursavgiften.

Psykoterapeuten på Bærums Verk, Nanna Sonerud  
Kontakt: mobiltf. 930 01 541 eller e-post: [post@psykoterapeuten-nannason.no](mailto:post@psykoterapeuten-nannason.no)