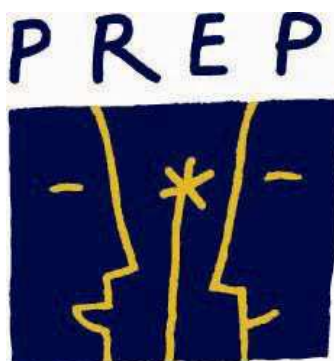


Velkommen til kurs med psykoterapeut Nanna Sonerud:



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 mønstre som kommunikasjonen har låst seg fast i.

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 kurssammenheng, men jeg tilbyr i denne omgang opplæring og veiledning til kun ett par om gangen.

Opplæringen for **ett par eksklusivt** vil gå over:

4 kvelder á 3 timer

eller

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

Datoene fastsetter vi sammen.

Pris kr. 4.000,- pr. par, pr. opplegg. Depositum kr. 1000,- betales til knt.nr 5130 05 91195 ved inngåelse av avtale.