

HOLD MEG!

- ONLINEKURS FOR PAR

Alle i parforhold ønsker å ha det bra med hverandre. Et nært bånd gir både styrke og glede.

Likevel er det vanlig å ha perioder eller øyeblikk hvor avstanden blir stor, og konfliktnivået øker. Mange par fanges i vonde runddanser hvor det blir vanskelig å forstå hverandre.

Gjennom dette kurset vil dere få verktøy til å bevege dere fra krangling og avstand, mot forståelse, nærhet og intimitet.

Kurset er basert på en emosjonsfokuset forståelse av parforhold, slik det er beskrevet i Sue Johnsons bok «Hold meg!». Johnson har utviklet emosjonsfokuset parterapi (EFT), som er en av de best dokumenterte parterapiemetodene vi har.

Gjennom kurset vil dere få

- en forståelse av hva kjærlighet er
- en bedre forståelse av dine egne og partnerens følelsesmessige reaksjoner og behov
- verktøy til å bevege dere fra avstand til nærhet og forståelse
- kunnskap om hvordan kjærligheten kan bevares, og styrkes gjennom sex og berøring



Kurset kombinerer teori gjennom undervisning i plenum, og praktiske øvelser hver for seg. Vi ser på videoer av par som jobber seg gjennom ulike temaer. Det blir mulighet for å diskutere sine erfaringer med gruppen, men dere velger selv hvor mye dere vil dele med gruppen.

Kursholdere er psykologene og parterapeutene Sindre Kvithyld Aasli og Johanne Thornes.

Kurset går digitalt over 5 uker, hver onsdag fra 01.09.21 til 29.09.21, kl 13.00-15.30. Vi tar kun i mot 10 par.

Kurset arrangeres i samarbeid med Barne- Ungdoms og Familiedirektoratet, og tilbys til redusert pris 500,- pr. par. Kursavgiften inkluderer boken "Hold meg".

Påmelding skjer via link eller e-post til kontorleder@montgomery.no.

Spørsmål om kurset kan sendes til sindre@montgomery.no eller johanne@montgomery.no

