

## GOTTMANN-SERTIFISERTE KURSHOLDERE



### Ingunn og Andreas Magnus

Ingunn og Andreas har vært gift i 18 år og har tre barn. Ingunn er utdannet familieterapeut og jobber til daglig i Hånes frikirke med barn, ungdom og familier. Andreas er lektor og underviser ved Kristiansand Katedralskole Gimle. De har vært engasjert i familie- og pararbeid i mange år i ulike sammenhenger.



### Agnes og Rune Zahl Olsen

Agnes og Rune har vært gift i 26 år og har tre voksne barn. Sammen har de undervist om samliv i ulike sammenhenger de siste 15 årene. Agnes har master i psykisk helse og jobber i Kristiansand kommune med psykisk helse blant flyktninger. Rune har doktorgrad i familieterapi og jobber som forsker og familieterapeut ved Sørlandet Sykehus.



### Mari og Yngve Kolltveit

Mari og Yngve har vært gift i 27 år og har 4 barn. De har i mange år undervist om samliv og kommunikasjon i flere sammenhenger. Begge har master i familieterapi. Til daglig jobber Mari som rektor. Yngve jobber som familieterapeut ved ABUP (avdeling for barn og unge psykisk helse) ved Sørlandet sykehus.

## NÅR

## HVOR

## PRIS

Kveld 1: 19. jan  
Kveld 2: 2. feb  
Kveld 3: 16. feb  
Kveld 4: 2. mars  
Kveld 5: 16. mars  
Kveld 6: 6. april

Fra 19:30–22:00 hver kveld.

Solkollen barnehage  
Hellemyr  
Breimyrveien 100, 4628  
Kristiansand S

Kr 990,- pr person  
for alle de seks kveldene.  
Dette inkluderer en hovedbok pr par,  
undervisning og enkel snacks.  
I tillegg kommer  
kr 200,- pr person for  
arbeidsbok/kurshefte.

Påmelding og mer informasjon om kursene på  
[www.familieverkstedet.no](http://www.familieverkstedet.no)

Kurset er støttet av Solide Samliv/bufdir.

**Familieverkstedet**

– EN DEL AV LÆRINGSVERKSTEDET

## HEMMELIGHETENE BAK ET

# LYKKELIG PARFORHOLD

2021

ENDELIG PÅ NORSK



**FAMILIEVERKSTEDET  
TILBYR NÅ SAMLIVSKURSET  
FRA VERDENS FREMSTE PARFORSKER.**

Kurset bygger på innholdet i  
professor John Gottmans bok:  
«Hemmeligheten bak et lykkelig  
parforhold. Syv nøkler fra verdens  
fremste samlivsforsker».



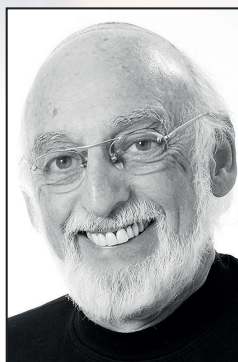
**Familieverkstedet**

– EN DEL AV LÆRINGSVERKSTEDET



**Gottman samlivskurs er utviklet av professor John Gottman. Gottman regnes som verdens fremste forsker på parforhold og faktorer som fremmer livslange samliv.**

Kurset er egnet for par i alle aldre der begge partene deltar – fordi man vil få det bedre som par. Det består av undervisning, oppgaver som partene gjør hver for seg og sammen som par. Vi legger opp til at det skal være en hyggelig «date» for dere to og hvert par får sitt eget bord.



## Hvem er kurset for?

Kurset passer for par som vil investere i samlivet sitt, få det bedre sammen, og skape trygge familier for barna. Kurset er også for de som opplever samlivet utfordrende. Gottmanns prinsipper kan være en god hjelp til å forstå hverandre bedre og bygge gode vaner. I dette kurset får dere undervisning og rom til å praktisere det dere lærer.

## Fokusområder

- Styrke kjennskap til hverandre
- Bygge vennskap og tillit
- Gjenkjenne og møte invitasjoner til følelsesmessig kontakt
- Konfliktløsning
- Hvordan støtte hverandre
- Utvikle felles historie, verdier og mål

## Hvem er kurset ikke for?

Undervisningsbaserte kurs som dette er ikke hensiktsmessig for alle. Opplever dere f.eks. alvorlige utfordringer innen psykiske helse, vold eller pågående avhengighet av rus, spill e.l., oppfordrer vi sterkt til å ta kontakt med andre hjelpeinstanser som fastlegen, familiesenter eller familievernkontor.