

GOTTMANN-SERTIFISERTE KURSHOLDERE



Kursholderne er sertifiserte Gottmann- kursholdere og vi samarbeider med stiftelsen «Solide Samliv» som har som mål å spre Gottmann sine kurs over hele landet.

NÅR

18.februar
3.mars
17.mars
24.mars
31.mars

HVOR

Læringsverkstedet AS
avd Sundbakken
Strømshauggate 6
3300 HOKKSUND

PRIS

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

kl. 19:00–21:30

**Påmelding og mer informasjon om kursene
finner på www.familieverkstedet.no**

Kurset er et samarbeid med Solide Samliv
og støttet av Buf-direktoratet.

Familieverkstedet

– EN DEL AV LÆRINGSVERKSTEDET

HEMMELIGHETENE BAK ET LYKKELIG PARFORHOLD

2020

HOKKSUND



**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».



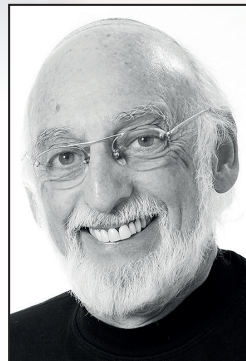
Familieverkstedet

– 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.