

Hold Mig - weekendkursus for par!

I elsker hinanden!!! Men et sted mellem arbejde, familie, forpligtelser og de samme skænderier, der aldrig ser ud til at blive løst, kan det blive sværere at føle sig virkelig forbundet.

Hold Me Tight®-parworkshoppen giver jer to dage til at træde ud af hverdagen, sætte tempoet ned og forstå, hvad det er, der driver jer fra hinanden.

Med udgangspunkt i emotionsfokuseret terapi hjælper workshoppen jer med at få øje på de mønstre, i havner i, tage de samtaler, der er svære at få hold på derhjemme, og lære at række ud efter hinanden på en ny måde.



PRAKTISK:

Kurset finder sted på
Comwell Kellers Park ved
smukke Vejle Fjord omgivet
af park og skov.

Lørdag den 24. april kl. 10-17
Søndag den 25. april kl. 9-15

Dagene faciliteres af
Jette Simon og Lone Algot
Jeppesen

Pris: 3450 + moms pr. person
+ ophold på Comwell Kellers
Park (2650 pr. person)



DET FÅR I:

I får to dage til at geare ned, genfinde forbindelsen og føle jer tætte igen

I løbet af weekenden veksles der mellem korte oplæg og eksempler samt guidede, private samtaler mellem dig og din partner.

I bliver aldrig bedt om at dele detaljer om jeres forhold med resten af gruppen.

Vi begynder med at udforske, hvad der skaber følelsesmæssig tryk og forbindelse – og hvorfor. selv par, der elsker hinanden højt, kan miste fodfæstet.

I vil på dagene blive mere fortrolige med:

- At genkende jeres negative mønstre
- Finde det, der ligger under overfladen
- Lære at se bag om vrede, kritik eller tilbagetrækning for at få øje på de dybere følelser, frygt og behov, der kan være svære at sætte ord på.
- Vende jer mod hinanden
- Begynde at føre en anden type samtale – en samtale, der hjælper din partner med at forstå, hvad der foregår indeni dig, og som gør det trykkeligere at række ud efter hinanden.
- Udforske de sårbarheder og de øjeblikke, hvor I ikke nåede hinanden, som kan hænge ved imellem jer
- Og lære, hvordan I sammen kan begynde at reparere dem på en måde, der bringer jer tættere sammen.

Tag hjem fra weekenden med en ny forståelse af hinanden, en klarere måde at genkende og bryde jeres negative mønstre på samt redskaber til at fortsætte med at skabe forbindelse, længe efter weekenden er slut.