

Hold Me Tight – Håll Kärleken vid liv

Utbildningsprogram för par (8 veckor)

Kursen "Hold Me Tight" ger par som vill utveckla sin relation en tydlig bild av de olika stegen i processen av hur man lyckas stärka sin parrelation. Det är så mänskligt att tappa bort sin kärlek i perioder i en tid när livet snurrar snabbt. Det finns alltid möjlighet att backa bandet och på ett tryggt sätt hitta tillbaka till varandra! Innehållet bygger på den senaste vetenskapen om kärlek i förhållanden.

Kursen Hold Me Tight vänder sig till:

Kursen är avsedd för alla slags par, unga, gamla, gifta, förlovade, sambor, heterosexuella, homosexuella; kort sagt alla par som söker livslång kärlek. Alla på denna jord har samma grundläggande behov av närhet och samhörighet.

Den vänder sig inte till människor som lever i relationer där det förekommer övergrepp och våld, och inte heller till dem som är beroende av droger eller har långvariga förhållanden vid sidan om; sådana aktiviteter undergräver förmågan att ha ett positivt engagemang i sin partner. I sådana fall är det bäst att arbeta tillsammans med en terapeut. Håll om mig är inte terapi utan ett program för att guidas i att själva lära sig att ta hand om sin relation.

Målet med kursen:

Deltagarna kommer efter kursen att:

- Bättre förstå kärlek – de viktigaste aspekterna att tänka på för att kunna älska och bli älskad fullt ut i en relation.
- Bättre förstå sin egen och sin partners känslomässiga reaktioner och behov.
- Kunna beskriva och kontrollera det negativa samspel som skapar smärta och avstånd i relationen.
- Förstå vikten av att avsätta tid för att verkligen nå fram till varandra och ge varandra den respons den andre behöver för att känna trygghet i relationen.
- Hålla kärleken vid liv.

Hold MeTight är ett pedagogisk processorienterat kursmaterial som bygger på EFT.

Personer som deltar i **Hold Me Tight** programmet går igenom "Sju samtal" som fångar de avgörande stegen i en kärleksrelation och lär ut hur man hanterar dessa stunder för att skapa en säker och varaktig relation. Kursmaterialet som innehåller fallbeskrivningar, demonstrationsvideor gruppövningar och hemläxor och används under kursens 8 gånger. Materialet har tagits fram utifrån forskning, erfarenheter och praktiserande av EFT i verkliga livet, av grundaren till EFT, Sue Johnson.

De "Sju samtal" som man går igenom under kursen är:

Känna igen Demondialogerna - I detta första samtal, identifierar par sina negativa och destruktiva mönster och sätt att kommunicera för att komma till roten av problemet och tar reda på vad man egentligen försöker säga varandra.

Att hitta sina känsliga punkter - Här lär sig varje partner att se bortom omedelbara, impulsiva reaktioner för att lista ut och förstå vad deras reaktioner triggas av hos den andra och varför.

Hitta typiska verkliga exempel på när det blivit konflikt - Detta samtal utgör en plattform för att förstå konflikten och hur man reparerar de sprickor som finns i relationen för att bygga upp känslomässig trygghet.

Hold Me Tight - Hjärtat i programmet: I detta samtal bestämmer sig paret för att vara mer tillgängliga, känslomässigt lyhörda, och djupt engagerade i varandra.

Förlåta de Skador som redan uppstått - Skador kan förlåtas, men de försvinner aldrig. I stället måste de integreras i konversationer mellan paret som en medvetenhet av att nya förhållningssätt till varandra och relationen behövs för att knyta de känslomässiga banden igen. Att veta hur man bjuder in sin partner och erbjuder förlåtelse stärker relationens band igen.

Skapa närhet genom sex och beröring – Här får par veta hur man med starka känslomässiga band leder vägen till bra sex och bra sex leder till djupare känslomässig kontakt.

Hålla Kärleken levande - Det sista samtalet bygger på insikten om att kärleken är en kontinuerlig process för att förlora och hitta känslomässigt band, det får par att vara målinriktat medvetna om att upprätthålla en god känslomässig kontakt.

Datum för kursstart torsdagar 2014:

Måndag 7 april kl: 18:00-21:00	Måndag 12 maj kl: 18:00-21:00
Måndag 14 april kl: 18:00-21:00	Måndag 19 maj kl: 18:00-21:00
Måndag 28 april kl: 18:00-21:00	Måndag 26 maj kl: 18:00-21:00
Måndag 5 maj kl: 18:00-21:00	Måndag 2 juni kl: 18:00-21:00

Plats: Pontonjärgatan 12 på Kungsholmen.

Övrigt: Under kvällen följer vi givet program med en paus för kaffe och lättare förtäring.

Kursledare är: Anneli Östling och Cai Bellander

Pris

Priset för kursen är 9.000 kr inklusive moms per par. För faktura till företag är priset exklusive moms. I priset ingår ett kursmaterial, boken "Hold Me Tight" samt pausfika varje gång.

Anmälan

Förfrågningar och anmälan sker till

Anneli Östling tel: 070-894 22 29 eller Cai Bellander tel: 070-822 49 99

e-post: anneli.ostling@formaktiva.se eller cai.bellander@swipnet.se

Deltagarantalet är begränsat till högst 12 par. Kursen brukar vara fulltecknad så dröj inte för länge med anmälan.

Avbokningsregler

Anmälningsavgiften är 500 kr. Den återbetalas inte vid avbokning men kan kvarstå till nästa seminarium, dock inte längre.

Resterande betalning ska vara oss tillhanda senast två veckor innan seminariet.

Vid avbokning återbetalas tidigare gjord betalning, förutom anmälningsavgiften, i sin helhet fram till två veckor innan seminariet.

Om avbokning sker efter den dagen görs ingen återbetalning men de anmälda har rätt att delta på nästa kommande seminarium.

