

Bufferkurs for par

Et samlivskurs med vekt på å :

- ♥ styrke samholdet og hverdagskjærligheten
- ♥ tilby verktøy som hjelper dere å mestre negative følelser, irritasjoner, konflikter og personlighetsforskjeller
- ♥ gi innblikk i hvordan man ivaretar lyst og seksualitet i varige forhold
- ♥ hvordan kan endring av helsetilstand, opplevelse av sorg påvirke et parforhold

HVA ER BUFFERKURS FOR PAR?

Bufferkurset er et kurs for dere som har levd sammen lenge nok til å ha oppdaget at noen konflikter og uenigheter går igjen gang på gang. Dette er en naturlig utvikling i varige parforhold, og det kommer rett og slett av at vi alle er forskjellige, og noen av forskjellene er vanskeligere å rokke ved enn andre. Dette framtrer tydeligere jo mer erfaring vi får i parforholdet. (Jo lenger vi lever med samme partner, jo flere særheter oppdager vi gjerne at denne personen har!)

Bufferkurset er utviklet for å gi dere verktøy dere kan bruke for å utforske forskjellene, slik at forskjellene kan bli lettere å mestre, og enda bedre: at forskjellene kan bli en kilde til trygghet og nærhet (kanskje til og med humor!).

Kurset inneholder både teori og øvelser. Øvelsene er spesielt viktige, fordi det å gjøre øvelser involverer flere deler av hjernen enn teorien alene. Den menneskelige hjernen er dessverre ikke organisert slik at faktakunnskap kan overføres direkte og virkningsfullt til de delene av hjernen som styrer følelser. Derfor er det også mulig for et menneske å være svært kunnskapsrik, og samtidig ute av stand til å sette kunnskapen ut i praksis.

I bufferkurset får dere mulighet til å trene på hvordan dere kan utforske forskjeller på en trygg måte. Dere lærer hvordan dere kan identifisere ømme punkter hos dere selv, og hvordan dere som par kan komme videre fra fastlåste tilstander.

Og sist, men ikke minst: gjennom ulike øvelser får dere trene på å styrke hverdagskjærligheten, (dvs. den kjærligheten som gjør at dere får overskudd til å ta ting i beste mening).

OVERSIKT OVER TEMAER I BUFFERKURSET

Hva skaper gode, varige parforhold?

Hvordan styrke kjærligheten ved å utvide kjærestekartene og gi imøtekommende svar på invitasjoner til kontakt.

Hva er egentlig følelser?

Bli kjent med hvilke følelsesfilosofier du og partneren har erfaring med, og hvordan de kan påvirke forholdet

Hvordan dele følelser på en måte som styrker forholdet.

Hva kjennetegner konflikter i parforhold?

Hvordan reagerer kroppen når vi er i konflikt?

Bli kjent med forholdets konfliktdans.

Hvordan ivareta forholdet over tid.
Hvordan takle personlighetsforskjeller som aldri blir borte.
Finn de skjulte drømmene i de gjentatte irritasjonene eller fastlåste konfliktene.
Ulike oppfatninger av hvordan man viser kjærlighet (kjærlighetsspråk).
Ulike oppfatninger av tilgivelse (tilgivelsesspråk).
Ulike seksuelle stiler i varige parforhold.
Hvordan holde lysten levende.
Forsoning og ny start.

LITT OM KURSHOLDERNE:

Bente Lindbæk

Jeg har jobbet i mange år som høyskolelektor ved Høyskolen i Bergen, med undervisning og veiledning av studenter og kolleger.. Jeg er familierapeut, med 20 års erfaring i behandling på Familievernkontor og innen psykiatri. Arbeidet har bla a bestått av behandling av familie i grupper, par og enslige. Har også erfaring i behandling av barn og ungdom. I de senere årene har jeg hatt særlig fokus på sorgarbeid og betydningen sorg innen familieforhold og relasjoner. Jeg har utgitt bøker innen fagfeltet og om min egen familie - spesielt rettet mot kvinners rolle og utvikling i samfunnet.

Sturla Kvamme

Har jobbet som privatpraktiserende fysioterapeut i over 30 år. Utdannet Familierapeut fra Diakonhjemmets Høyskole. Lang erfaring i behandling og rehabilitering av pasienter med kroniske smerter og i den sammenhengen hvordan endring i livssituasjon påvirker pasienten og de som står pasienten nær. Det være seg livsledsagere, barn, venner , kollegaer osv. De vi er mest glad i og som utgjør vårt nære nettverk. Frykt , angst og katastrofetanker som påvirker vår trygghet ,våre ideer om oss selv og ikke minst hva vi er for andre.

Jeg er inspirert av tanker fra Fysioterapi, Kognitiv adferdsterapi, Emosjonsfokusert parterapi (EFT) , Acceptanse and Commitment Therapy (ACT), min praksis og mitt liv.

Kurset består av undervisning i plenum og øvelser som bare er for deg og partneren.

Maks 10 deltakere (5 par).

Prisen er 6200,- kr per par.

Betales til 1208.44.11939 merk med Bufferkurs 1

Frist for betaling. 25 februar 2016.

Betaling er bindende etter innbetaling av kursavgift.

Kursavgiften inkluderer kursmateriale og lett servering, drikke.

DATOER FOR KURSET :

2.Mars, 9.Mars,16.Mars,6.April og 20 April 2016.

Alle dager kl. 17:00 – 19:30

STED :
Majorstuen Fysikalske Institutt AS
Kirkeveien 64 B- 2.etg
(Majorstuehuset)

Ytterligere informasjon : Bente Lindbæk 900 39 658, Sturla Kvamme 928 58 738,
www.bufferkurs.no