



FREDENSBORG
KOMMUNE

PREP

- et kommunikationskursus for par

Hjælp til at sætte fokus på parforholdet



Praktiske
Redskaber til et
Engageret
Parforhold



At skabe gode parforhold og trygge familier er et stort ønske for de fleste.

På et PREP-parkursus kan I hente inspiration til, hvordan I giver kærligheden gode vækstbetingelser i en travl hverdag. Forelskelsen kom af sig selv. Men kærligheden skal holdes ved lige.

Hvad er PREP?

PREP er et forebyggende og relations udviklende kursus. Der er hverken tale om gruppearbejde eller traditionel parterapi. På PREP-kurset arbejder man kun med sin partner, og behøver ikke indvie andre i ens private forhold.

PREP-kurserne er uafhængige af religion og politik og udbydes i mange lande

PREP er et pædagogisk kursus der:

- Giver konkrete redskaber til tryk kommunikation og problemløsning
- Bygger på forskning i, hvad der *fremmer* og hvad der *hæmmer* et godt samliv

Et PREP-kursus varer ca. 15 timer – typisk fordelt på 3-4 gange.

I løbet af denne tid sættes der fokus på temaer som kærlighed, forventninger, kommunikation, værdier, venskab, intimitet og tilgivelse.



Billederne er venligst udlånt af Center for Familieudvikling – www.familieudvikling.dk

Hvorfor tage et PREP-kursus?

Fordi man kan lære at kommunikere på en hensigtsmæssig måde

Fordi børn har stor glæde af, at man som forældre afsætter tid til at pleje og udvikle ens parforhold

Fordi kærlighed er en foranderlig størrelse, der kan vokse og trives, når man arbejder med den i fællesskab

Fordi relationer og familie også er et fagfelt, hvor man kan lære nyt.

Hvem er PREP for?

PREP er for par med børn i 0-18 års alderen.

Det er for par i alle aldre og livsfaser, der ønsker at arbejde med deres parforhold. Som nyetableret par kan man få inspiration til at skabe gode kommunikationsvaner.

Par, der har levet sammen i længere tid, kan få hjælp til at bryde dårlige kommunikationsmønstre eller få inspiration til at videreudvikle det gode i deres forhold.

På kurset gives praktiske redskaber og viden om, hvad der fremmer gode relationer. På arbejdet og i mange andre sammenhænge er det naturligt at få ny viden og lære nye færdigheder. Det er også vigtigt, når det gælder parforhold og familieliv.

PREP er udviklet på baggrund af mere end 30 års forskning ved universitet i Denver, USA. Kurset har en dokumenteret god effekt og udbydes i mange lande.

Pris og betaling

Kurset er gratis, men vi vil gerne bede om, at tilmelding er bindende.

Yderligere information og tilmelding sker ved henvendelse til netværkskonsulent:

Christina Duschek

chdu@fredensborg.dk

Tlf. 41 90 64 28

Mere information om de kommende kurser og kursusindhold får du på Fredensborg Kommunes hjemmeside www.fredensborg.dk/forældrekurser

Se også www.familieudvikling.dk



Fredensborg Kommune
Egevangen 3B
2980 Kokkedal
Tlf. 7256 5000
fredensborg@fredensborg.dk

