

Hva er PREP kommunikasjonskurs?



PREP kan hjelpe par til å ha større glede av forholdet, forbedre kommunikasjonen og sette søkelyset på det som kan styrke forholdet.

P R E P





På et PREP kommunikasjonskurs er det både humor og alvor. Det handler om kjærlighet, forventninger, glede, moro og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon. Målet er at par skal lære å kjenne igjen hva slags konflikter som kan skade forholdet, og få noen verktøy til å forbedre kommunikasjonen og til å løse problemer.

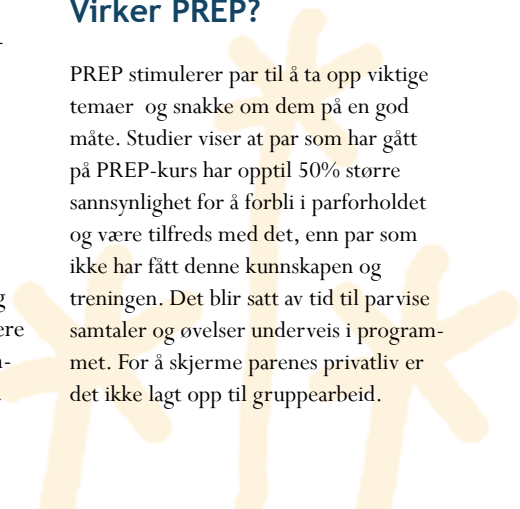
PREP er en forkortelse av den amerikanske betegnelsen Prevention and Relationship Enhancement Program. På norsk: Et forebyggende program som styrker forhold. PREP ble skapt i USA rundt 1980, og blir stadig videreutviklet på bakgrunn av ny forskning. PREP er oversatt og bearbeidet for norske forhold av Samlivssenteret ved Modum Bad. PREP-kurs finnes i hele Norge, med kursledere som har fått opplæring gjennom Samlivssenteret.

Å ha det godt i parforholdet er viktig for alle. Enda viktigere er det hvis dere har barn. Som foreldre legger vi rammene rundt barnas liv. Ved å delta på

PREP-kommunikasjonskurs investerer dere samtidig i oppveksten til barna deres.

Virker PREP?

PREP stimulerer par til å ta opp viktige temaer og snakke om dem på en god måte. Studier viser at par som har gått på PREP-kurs har opptil 50% større sannsynlighet for å forbli i parforholdet og være tilfreds med det, enn par som ikke har fått denne kunnskapen og treningen. Det blir satt av tid til parvise samtaler og øvelser underveis i programmet. For å skjerme parenes privatliv er det ikke lagt opp til gruppearbeid.



PREP tilbys i mange utgaver

PREP KURS i fullversjon

Dette består av 12-15 timers program, som kan gjennomgås konsentrert over én helg, eller fordeles over én uke med 2-3 timer daglig (ferie-PREP). Det kan også legges opp som kveldskurs - for eksempel en kveld pr uke i fem uker, eller tre kvelder og en lørdag. Par som tar PREP i fullversjon får tilbud om instruksjon når de øver tale-/lytteteknikk og problemløsning.

PREP KURS i kortversjon

Endags-PREP med ca 6-7 timers program blir oftest gjennomført på en lørdag. Det er færre kurstemaer, mindre instruksjon og mindre tid til øvelse på et Endags-PREP enn i fullversjonen.

PREP i andre former

- som bok
- som minikurs på DVD
- som brettspill

Litt om innholdet

Faresignaler

Forskerne bak PREP har funnet fram til fire negative kommunikasjonsmønstre som kan virke ødeleggende på samliv. På kurset blir disse fire faresignalene presentert. Et viktig kurstema er hva en bør gjøre hvis en ser faresignalene i eget forhold - altså hvordan man kan stanse en negativ utvikling.

God kommunikasjon

Mange ganger blir uenighet forstørret fordi man snakker forbi hverandre, og ikke forstår hverandre. PREP gir trening i å kommunisere på en trygg måte, og håndtere uenigheter og konflikter godt. PREP er spesielt kjent for sin tale/lytteteknikk og problemløsningsmodell, som har gitt mange par aha-opplevelser når det gjelder kommunikasjon.

Glede

PREP handler også om å stimulere vennskapet og gleden midt i den travle hverdagen. PREP hjelper par til å finne tilbake til spenningen og gleden de hadde da de først ble sammen.

Bevissthet

PREP kan bidra til bevissthet omkring viktige temaer som, hengivenhet og forpliktelse, seksualitet og sensualitet, tilgivelse og forsoning, grunnverdier og livssyn.

Når og hvor er det kurs: [se www.prep.no](http://www.prep.no) for fylkesvis oversikt

Kursdeltakere om PREP:

"Å lytte og prøve å forstå den andre er det som festet seg hos meg.

Jeg tenker mer på hva kjæresten min faktisk mener i stedet for å forberede meg på mine egne argumenter"

NÆRINGSLIVETS UKESAVIS

"Vi ble som nyforelsket. Jeg synes kurset var bra fordi vi ble bevisstgjort i forhold til ektefellen.

Vi ble mer klar over hvordan vi kan unngå konflikter, men også hvordan vi kan takle krangler.

Mange samlivsbrudd kunne vært unngått hvis flokene ble løst på et tidlig tidspunkt."

ALLERS

"Vi hadde ikke ekteskapsproblemer, men ønsket å lære litt om

hvordan vi kan bli flinkere til å takle hverdagslivet sammen"

AFTENPOSTEN

"Mye av det vi lærte på kurset kan være et nyttig redskap for oss i

arbeidet med å finne tilbake til gløden i forholdet vårt."

HJEMMET

"Nå er vi blitt mer bevisste på hvordan vi bruker tiden og har faktisk

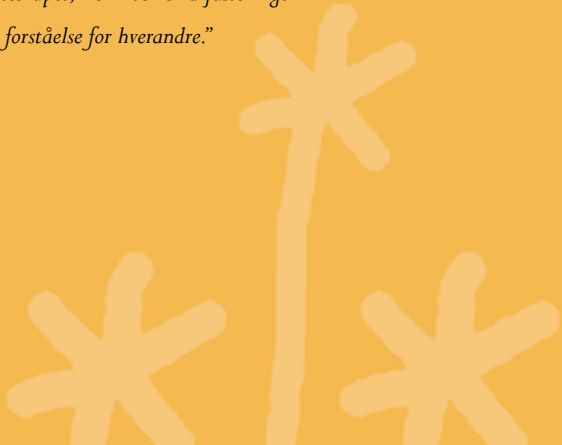
begynt å endre mønstre. Det beste med kurset var at jeg ble bevisst

de faresignalene som varsler om ødeleggelse i parforholdet.

Vi trengte ingen revolusjon i ekteskapet, men noen små justeringer

har bidratt til større nærhet og forståelse for hverandre."

NORSK UKEBLAD



Din for evig, dvd m/arbeidshefte.

Alle ønsker vi at kjærligheten skal vare, men hvordan får vi det til?

Gode forhold handler mye om kommunikasjon og om hvordan vi behandler hverandre når konflikter oppstår.

Gjennom filmen og et arbeidshefte kan du få innspill til å takle utfordringene.

Kurset som bygger på samlivsprogrammet PREP, er utviklet av Samlivscenteret ved Modum Bad i samarbeid med Sissel Gran.

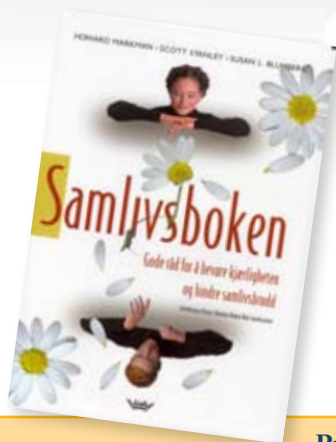


Pris kr. 299,-

Samlivsboen

Gjennom boka kan dere lære

- å snakke bedre sammen
- å lytte bedre til hverandre
- å finne frem til det som skaper vansker
- å krangle med konstruktiv utfall
- å avklare forventninger og ønsker
- å legge vekt på det som gir trygghet, mening og glede



Pris kr. 379,-

PREP-spillet

- en morsom repetisjon av PREP samlivskurs eller en oppfølging etter Samlivsboen


Spillet er et brettspill med terninger og spørsmålkort som er laget for å repetere og praktisere det man lærte på kurset eller gjennom boken.

Målet med spillet er å skaffe seg bonusbrikker ved å løse oppgaver – og selvsagt komme først i mål. Men samlivets vei kan være kronglete, så man bør passe på at man ikke mister bonusbrikker på veien.

Alt du trenger i tillegg til spillet er en pose seigmenn.



Pris kr. 249,-



Samlivssenteret driver forebyggende samfunnsrettet arbeid på områdene samliv, familieliv og relasjonsutvikling.

Samlivssenteret er en non-profit enhet ved Modum Bad. Senteret samarbeider med ulike fag- og forskningsmiljøer, organisasjoner og myndigheter.



P R E P



SAMLIVSSENTERET
MODUM BAD

Modum Bad - SAMLIVSSENTERET
3370 Vikersund

Telefon: 32 74 94 00

Faks: 32 74 94 01

info@samlivssenteret.no

www.samlivssenteret.no